সমর্পণ

প্রোডাক্টিভ মুসলিমাহ

# ডেইলি প্ল্যানার

# সূচি

# কম্পাস ও জীবনের লক্ষ্য

"আর জিন ও মানুষকে কেবল এজন্যই সৃষ্টি করেছি যে তারা আমার ইবাদাত করবে।" ৫১:৫৬ আয়াতটি আমাদের জীবনের কম্পাস। যখন যে-পথেই হাঁটি প্রতিটি পদক্ষেপ হতে হবে কম্পাস মোতাবেক। এটি একটি স্পিরিচুয়াল লেন্স যা জাগতিক প্রতিটি কাজের মধ্যে আল্লাহর সন্তুষ্টি ও আখেরাতের দূরবর্তী প্রাপ্তিকে কাছের এবং উজ্জ্বল করে দেখায়। একজন প্রোডাক্টিভ মুসলিম/মুসলিমাহ হিসেবে আমাদের কাছে আয়াতটির আবেদন হচ্ছে চূড়ান্ত অগ্রাধিকার একমাত্র আল্লাহকে দেয়া। পার্থিব সমস্ত কাজের ঝড়হাওয়ার মধ্যেও আল্লাহর স্মরণ-শিখাকে জাগ্রত, স্থির রাখা।

THE COMPASS

# আমার প্রোডাক্টিভিটি জার্নি

নিয়্যাতের ওপরই কাজের ফলাফল নির্ভরশীল।
মানুষ তাঁর নিয়্যাত অনুযায়ী ফলাফল পাবে।
— সহিহ বুখারি: ১

এই জীবন আল্লাহর এক অমূল্য উপহার। বেঁচে থাকার প্রতিটি মুহূর্ত তাঁর অপার অনুগ্রহ। যখন, যেখানে, যেভাবে আছি—তা আল্লাহর মহা পরিকল্পনার অংশবিশেষ। আমার অবস্থান এবং প্রতিটি অবস্থা তাঁর জ্ঞান, শক্তি, ইচ্ছা দ্বারা ব্যাপৃত। আমার বিশ্বাস, মহাকালের সবচেয়ে উপযুক্ত সময়ে উপযুক্ত জায়গায় আমি রয়েছি।

এখানে এবং এই মুহূর্তটিই আমার বেঁচে থাকার সেরা মূহুর্ত। আল্লাহর প্রতি পূর্ণ আস্থা রেখে, তাঁর সন্তুষ্টির সুরটাকে হৃদয়ের ঝরণাতলে জাগরুক রেখে আমি সঠিক সময়ে, সঠিক কাজটি, সঠিক নিয়মে করে যেতে সর্বোতভাবে প্রোডাক্টিভ থাকার অঙ্গিকার করছি।

এই প্রোডাক্টিভ জার্নির পথপরিক্রমায় যেকোনো কঠিন পরিস্থিতি মোকাবেলায় সালাত এবং ধৈর্যের মাধ্যমে আল্লাহর সাহায্য প্রার্থনা করবো। মনে দ্বিধার কাঁটা বিঁধলে আমার নিয়্যাতের নবায়ন করে নিবো। যে পথের শুরুটা রবের নামে, সে পথের শেষ তো জান্নাতের রাজতোরণে—এ কথা আমার পথচলার দীপ্ত প্রেরণা।

# আমার নিয়্যাত ও অঙ্গিকার

আমি প্রোডাক্টিভ মুসলিম/মুসলিমাহ প্ল্যানারটি মাসের শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত ব্যবহার করবো —এই মর্মে আন্তরিকভাবে নিজের সাথে নিজে অঙ্গিকার করছি, ইনশা-আল্লাহ।

প্রোডাক্টিভিটি প্ল্যানারটি ব্যবহার করা আমার জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, কারণ:

১ ..........

২ ..........

৩ ..........

আল্লাহর অনুগ্রহে আগামী একমাস ধারাবাহিকভাবে প্ল্যানারটি ব্যবহারে সক্ষম হলে নিজেকে যেভাবে পুরস্কৃত করতে চাই:

১ ..........

২ ..........

৩ ..........

আল্লাহ না করুন—নিয়্যাত ও অঙ্গিকার অনুয়ায়ী কাজ করতে ব্যর্থ হলে নিজের শিক্ষামূলক প্রায়শ্চিত্যের জন্য যা করতে চাই:

১ ..........

২ ..........

৩ ..........

**স্বাক্ষর** .......................... **তারিখ** ..........................

# প্রোডাক্টিভিটি ও লক্ষ্যভিত্তিক জীবন

বিশেষজ্ঞদের মতে, সে-সকল লোকেরাই জীবনে অধিক সফল হয় যাদের মধ্যে লক্ষ্যে পৌঁছার তাগাদা থাকে এবং ভবিষ্যতের দীর্ঘমেয়াদি লক্ষ্যের সাথে সামঞ্জস্য রেখে বর্তমান মুহূর্তের সিদ্ধান্ত গ্রহণের দূরদৃষ্টি লালন করে। লক্ষ্যে পৌঁছার তাগাদা আমাদের একটি প্রেক্ষাপটে দাঁড় করিয়ে দেয়, চিন্তাকে দেয় সুনির্দিষ্ট বিন্যাস; সেই সাথে কাজেকর্মে, আচরণে একটি ফোকাস সেট করে দেয়। ফলে আপনার লক্ষ্যকেন্দ্রিক দূরদৃষ্টি যতটা স্বচ্ছ হয়, ফোকাসড অ্যাক্টিভিটির মাধ্যমে সাফল্য অর্জনও ততটা সহজ হয়ে ওঠে।

মানবজাতির প্রতি আল্লাহর অসীম দয়া যে তিনি মানুষ সৃষ্টির সাথে সাথে একটি দীর্ঘময়োদী লক্ষ্য, চূড়ান্ত গন্তব্যও সেট করে দিয়েছেন। আমাদের লক্ষ্য—তাঁর সন্তুষ্টি, গন্তব্য—চিরস্থায়ী জান্নাত।

কল্পনা করুন তো—আপনাকে পৃথিবীর সবচেয়ে দামি একটি গাড়ি উপহার দেয়া হবে, কিন্তু দুর্ভাগ্যক্রমে গাড়ির হেটলাইটটি সাময়িকভাবে নষ্ট। রাতের অন্ধকারে গাড়িটি ড্রাইভ করে বাসায় ফিরতে হবে আপনাকে। এ অবস্থায় আপনি কি গাড়িটি চালানোর দুঃসাহস করবেন? আপনার রাস্তা সম্পর্কে অভিজ্ঞতা, গাড়ি চালানোর দক্ষতা, শারীরিক সুস্থতা—এতগুলো পজিটিভ দিক কি আপনাকে গাড়ি চালাতে উদ্বুদ্ধ করবে?

'লক্ষ্যে পৌঁছার তাগাদা'র বিষয়টি জাগতিক বা আধ্যাত্মিক সকল কর্মকান্ডের মূল প্রেরণা।

একজন প্রোডাক্টিভ মুসলিম বা মুসলিমাহ হিসেবে আল্লাহর সন্তুষ্টি ও পরকালীন মুক্তির সাথে সঙ্গতি রেখে জীবনের প্রতিটি অঙ্গনের লক্ষ্য স্থির করুন এবং পরবর্তী বিভাগের নির্দেশনাগুলো অনুসরণ করে তা বাস্তবায়নে উদ্যোগী হোন। লক্ষ্য, পরিকল্পনা এবং বাস্তবমুখি উদ্যোগই কেবল পারে আপনাকে প্রোডাক্টিভ রাখতে।

# লক্ষ্য যাচাই

আমাদের প্রথমেই নিজেদের জিজ্ঞাসা করে নেয়া দরকার যে, আমরা আত্মোন্নয়নে আগ্রহী কেন? আমাদের উদ্দেশ্য কী? আমাদের লক্ষ্যসমূহ কি মহৎ, নাকি স্বার্থপর? আমাদের লক্ষ্যসমূহ কি কেবলই পার্থিব, নাকি এর ব্যাপ্তি পরকালীন জীবন পর্যন্ত বিস্তৃত? আমার আত্মোন্নয়নে কারা লাভবান হবেন—কেবলই আমি, নাকি পুরো উম্মাহ?

একজন প্রকৃত মুসলিম স্বার্থপর নয়, অথবা সে কেবল তার প্রবৃত্তির দ্বারা পরিচালিত হতে পারে না। একজন মুসলিমের দৃষ্টি হবে বিস্তৃত এবং তার লক্ষ্য হবে—এই পৃথিবীকে সুন্দর করে গড়ে তোলা। যেকোনো লক্ষ্য নির্ধারণে আমাদের উচিত নিচের শর্তগুলো পূরণ করা:

আপনার লক্ষ্যটি অবশ্যই হালাল হতে হবে।কল্যাণকর হতে হবে। কারো জন্য ক্ষতিকর হওয়া যাবে না।সর্বোত্তম লক্ষ্য হবে, উম্মাহর কল্যাণ অর্জনের প্রচেষ্টা।

লক্ষ্য নির্ধারণ হলো আত্মোন্নয়নের ভিত্তি। একজন সফল ব্যক্তি এবং আরেকজন ব্যর্থ ব্যক্তির মধ্যে মৌলিক পার্থক্য হচ্ছে একজনের সুনির্দিষ্ট লক্ষ্য আছে এবং সে নিয়ম মাফিক কাজ করে। অন্য জনের সুনির্দিষ্ট কোনো লক্ষ্য নেই এবং সে নিময় মেনে জীবনযাপনও করে না।

লক্ষ্য নির্ধারণের অনেক বিষয় থাকতে পারে। যেমন: আদর্শ মুসলিম হওয়া, আর্থিক সচ্ছলতা অর্জন করা,কোনো বিষয়ে বিশেষজ্ঞ হওয়া, ক্যারিয়ারে উন্নতি করা, শরীরের ওজন কমানো, এমনকি ভালো অভিভাবক হওয়া। মূলকথা, যতোটা সম্ভব কোনো একটি সুনির্দিষ্ট বিষয় অর্জনে লক্ষ্য নির্ধারণ করা এবং তা বাস্তবায়নের জন্যে একটি সময়সীমা ঠিক করা।

## প্রোডাক্টিভ লক্ষ্য যাচাইয়ে যে দিকগুলো বিবেচনায় থাকা চাই

১ আমাদের যেকোনো লক্ষ্য জীবনের চূড়ান্ত উদ্দেশ্যের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ হতে হবে।

২ লক্ষ্যটি এমন বিষয়ে নির্ধারণ করা উচিত যেটার প্রতি আমার ভালো লাগা কাজ করে, একই সাথে জিনিসটা হালালও।

৩ ভালো লাগার ক্ষেত্রটাও এমন হওয়া চাই যেটাতে আমার আত্মবিকাশের সর্বোচ্চ সম্ভবনা থাকে।

৪ প্রতিটি হালাল লক্ষ্য অর্জনের পেছনে মূল প্রেরণা হওয়া উচিত আল্লাহর সন্তুষ্টি।

৫ লক্ষ্যটি অবশ্যই কারো জন্যে ক্ষতিকর হওয়া যাবে না।

৬ আমাদের লক্ষ্য হওয়া উচিত স্বার্থপরতামুক্ত এবং মানবতার কল্যাণে নিবেদিত।

৭ প্রতিটি লক্ষ্য এমন হওয়া উচিত যেন দুনিয়ার জীবন ও জান্নাতের জীবনের মাঝে সেতুবন্ধন হিসেবে কাজ করে।

৮ মৃত্যুর পরও আমাদের লক্ষ্য যেন সাদকায়ে জারিয়া হিসেবে আমাদের কল্যাণ পৌঁছায় সেদিকেও বিশেষ গুরুত্ব দেয়া।

# লক্ষ্য নির্ধারণের পদ্ধতি

একটি কার্যকর লক্ষ্য নির্ধারণের মূলকথা হলো লক্ষ্যটি সুনির্দিষ্ট, বাস্তবসম্মত, অর্জনযোগ্য হওয়া এবং আপনার লক্ষ্য অর্জনের জন্যে একটি সময়সীমা বেঁধে নেয়া। এক্ষেত্রে **SMART Goals** লক্ষ্য নিধারণের একটি আদর্শ পদ্ধতি।

## স্মার্ট গোল (SMART goals)-এর ব্যাখ্যা

| | | | |
|---|---|---|---|
| S | Specific | সুনির্দিষ্ট | যতোটা সম্ভব সুনির্দিষ্ট লক্ষ্য নির্ধারণ করুন। |
| M | Measurable | পরিমাপযোগ্য | ফলাফল পরিমাপ করা যায়, এমন লক্ষ্য নির্ধারণ করুন। |
| A | Attainable | অর্জনযোগ্য | অর্জন করা যায় এমন এমন লক্ষ্য নির্ধারণ করুন। |
| R | Realistic | বাস্তবসম্মত | বাস্তবসম্মত ফলাফল নির্ধারণ করুন, যা আপনি অর্জন করতে চান। |
| T | Timed | সময়-নির্ধারিত | নির্ধারিত লক্ষ্য অর্জনে একটি সময়সীমা নির্ধারণ করুন। |

## নন-স্মার্ট গোল ও স্মার্ট গোলের দৃষ্টান্ত

আদর্শ লক্ষ্য নির্ধারণের **(SMART goal)** উল্লিখিত বৈশিষ্টসমূহ পূরণ হয়নি,এমন একটি লক্ষ্য-নির্ধারণের উদাহরণ হলো:আমি শরীরের অনেকটা ওজন কমাতে এবং স্বাস্থ্যোজ্জ্বল হতে ইচ্ছুক।

**লক্ষ্যটি সুনির্দিষ্ট নয়:** কারণ কতটুকু ওজন? স্বাস্থ্যোজ্জ্বলের সংজ্ঞা কী? তা লক্ষ্যটিতে অনুপস্থিত।

**লক্ষ্যটি পরিমাপযোগ্য নয়:** কারণ বর্তমান ওজন কতটুকু? কতটুকু কমাতে হবে? তা লক্ষ্যটিতে উল্লেখ নেই।

**লক্ষ্যটি অর্জনযোগ্য নয়:** কারণ লক্ষ্যটিতে কোনোকিছুই সুনির্দিষ্ট নয়।

**লক্ষ্যটি বাস্তবসম্মত নয়:** কারণ লক্ষ্যটি বাস্তবায়নের জন্যে কোনো পরিকল্পনা নেই।

**লক্ষ্যটি সময়-নির্ধারিত নয়:** কারণ কতটুকু সময়ের ব্যবধানে এটি বাস্তবায়িত হবে? তা লক্ষটিতে অনুপস্থিত।

## অন্যদিকে স্মার্ট লক্ষ্য নির্ধারণের দৃষ্টান্ত হলো:

আমার বর্তমান ওজন ১০০ কেজি, নিয়মমাফিক খাদ্যাভ্যাস ও ব্যায়ামের মাধ্যমে আমি আগামী ৩ মাসের মধ্যে ৩০ কেজি ওজন কমাতে চাই।

কেউ কেউ তাদের লক্ষ্যসমূহ বিস্তারিতভাবে উল্লেখ করে। তাদের লক্ষ্যসমূহের বৈশিষ্ট্য: সহজ, সুনির্দিষ্ট, পরিমাপযোগ্য, অর্জনযোগ্য, বাস্তবসম্মত ও সময়-নির্ধারিত। একজন মুসলিম হিসেবে আমরা জীবনে এমন কোনো লক্ষ্য নির্ধারণ করতে পারি না, যাতে আল্লাহ অসন্তুষ্ট হোন; অথবা এমন কোনো ধর্মীয় কাজ করতে পারি না,যার উদ্দেশ্য হয় লোক-দেখানো। আমাদের লক্ষ্যসমূহ কেবল স্মার্টই হবে না; বরং তা বিশুদ্ধ নিয়্যাত, একনিষ্ঠতা ও নৈতিকতার দৃঢ় ভিত্তির ওপর প্রতিষ্ঠিত হবে।

# ঘড়ি ও প্রোডাক্টিভিটি

THE WATCH

"প্রত্যেক উম্মতের জন্য রয়েছে নির্দিষ্ট একটি সময়। যখন তাদের সময় এসে যায় তখন এক মুহূর্ত পেছাতে পারে না এবং এগোতেও পারে না।" [১০:৪৯]

'টিক টিক, টিক টিক' বাজনার মধ্য দিয়ে ঘড়ি যেন আমাদের প্রতিনিয়ত এ আয়াতেরই মর্ম শুনিয়ে যায়: জগতের কাজ অফুরন্ত, কিন্তু তোমার জীবন নির্ধারিত সময়ের অদৃশ্য এক সূঁতোয় বাঁধা। ঘড়ির সময়ানুবর্তীতা আমাদের বলে যায়: যতবেশি সম্ভব প্রোডাক্টিভ হও। "তোমরা সৎকাজে প্রতিযোগিতা করো।"[২:১৪৮]

"তোমরা তোমাদের রবের পক্ষ থেকে ক্ষমা ও সেই জান্নাতের দিকে প্রতিযোগিতায় অবতীর্ণ হও, যার প্রশস্ততা আসমান ও জমিনের প্রশস্ততার মতো।"[৫৭:২১]

# টাইম ম্যানেজমেন্ট মেট্রিক্স

টাইম ম্যানেজমেন্ট মেট্রিক্স মূলত আপনার সময়ব্যবস্থাপনা; কাজের অগ্রাধিকার নির্ধারণ, আত্মনিয়ন্ত্রণ এবং ফোকাস জোন সিলেক্ট করার মাধ্যমে প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির একটি কার্যকর পদ্ধতি। এই পদ্ধতির বেশ কিছু সুবিধা রয়েছে:

- ✓ এটা আপনাকে প্রায় তাৎক্ষণিক ৫০% ওয়ার্ক স্ট্রেস থেকে মুক্তি দেবে।
- ✓ সময় অপচয়ের খাতগুলোর চোখে আঙ্গুল দিয়ে দেখানোর মাধ্যমে আত্মনিয়ন্ত্রণে উদ্বুদ্ধ করবে।
- ✓ অগ্রাধিকারের ভিত্তিতে কাজগুলোতে মনোযোগী হতে সাহায্য করবে।
- ✓ কেবলমাত্র সময়-সচেতনতার অবস্থা থেকে সময়কে কাজে লাগানোর যত্নশীল অবস্থায় উন্নীত করবে।
- ✓ অগ্রাধিকারযোগ্য কাজে ফোকাস সৃষ্টির মাধ্যমে আপনার প্রোডাক্টিটি বাড়িয়ে দিবে।

ব্যবহারের দিক থেকে—'ইম্পোরট্যান্স' এবং 'আর্জেন্সি' বুঝে—টাইম ম্যানজমেন্ট মেট্রিক্সের চারটি বিভাগ রয়েছেঃ

| ইম্পোরট্যান্ট, সেই সাথে আর্জেন্ট | ইম্পোরট্যান্ট, কিন্তু আর্জেন্ট নয় |
|---|---|
| আর্জেন্ট, কিন্তু ইম্পোরট্যান্ট নয় | আর্জেন্ট নয়, ইম্পোরট্যান্টও নয় |

## টাইম ম্যানেজমেন্ট মেট্রিক্স যেভাবে কাজে লাগাবেন:

প্রথমে কাজগুলোকে ইম্পোরট্যান্স এবং আর্জেন্সি অনুযায়ী ভাগ করে নিতে হবে। এরপর চারটি বিভাগে বিন্যস্ত কাগুলোর গুরুত্ব ও প্রতিটি বিভাগের কার্যনির্দেশনা অনুসারে পদক্ষেপ নিতে হবে। পরবর্তী পৃষ্ঠায় আমরা প্রতিটি বিভাগের কার্যনির্দেশনা অনুসারে পদক্ষেপ গ্রহণের চার্টসহ উদাহরণগুলো জানবো।

## টাইম ম্যানেজমেন্ট ম্যাট্রিক্সের সচিত্র উদাহরণ

১ **ইম্পোরট্যান্ট, সেই সাথে আর্জেন্ট:** কাজগুলো আপনাকে নির্দিষ্ট সময়সীমার মধ্যে শেষ করতে হবে। যেমন, সময়মতো মিটিংয়ে যোগদান, আজান হলে সময়মতো জামাতে সালাত আদায়ের জন্য মাসজিদে উপস্থিতি, কেউ মারাত্মক অসুস্থ হয়ে পড়লে হাসপাতালে ভর্তি করা ইত্যাদি।

**নির্দেশনা:** কাজগুলো জরুরি ভিত্তিতে এখনই করে ফেলুন।

২ **ইম্পোরট্যান্ট, কিন্তু আর্জেন্ট নয়:** কাজগুলো গুরুত্বপূর্ণ, তবে এমন নয় যে এখনই করতে হবে। যেমন, আত্মোন্নয়নের জন্য পড়াশোনা, কারো সৌজন্য সাক্ষাত, বা সময়-নির্ধারিত নয় এমনসব নফল আমল।

**নির্দেশনা:** কাজগুলোর জন্য পরবর্তী সময়সীমা ঠিক করুন।

৩ **আর্জেন্ট, কিন্তু ইম্পোরট্যান্ট নয়:** খুব গুরুত্বপূর্ণ মনে হলেও আসলে তেমন গুরুত্বই বহন করে না এমনসব কাজ। গুরুত্বহীন ফোন কল রিসিভিং, জাঙ্ক মেইল বা অনর্থক সোশ্যাল মিডিয়া নোটিফিকেশন চেকিং, বন্ধুদের মুখ রাখতে আড্ডায় গা-ভাসানো ইত্যাদি।

**নির্দেশনা:** উপেক্ষা করা সম্ভব না হলে কাজগুলো অন্যদের কাছে হস্তান্তর করে দিন।

৪ **আর্জেন্ট নয়, ইম্পোরট্যান্টও নয়:** যেসকল কাজে আপনার জন্য কোনোভাবেই উপকারী নয়, সম্পূর্ণভাবে অনর্থক, সময়ের অপচয় মাত্র। যেমন অর্থহীন সামাজিক উৎসবে অংশগ্রহণ, কাজের মুহূর্তে গুরুত্বহীন ফোন কল রিসভি, পরনিন্দা, যাবতীয় মন্দ কাজ ইত্যাদি।

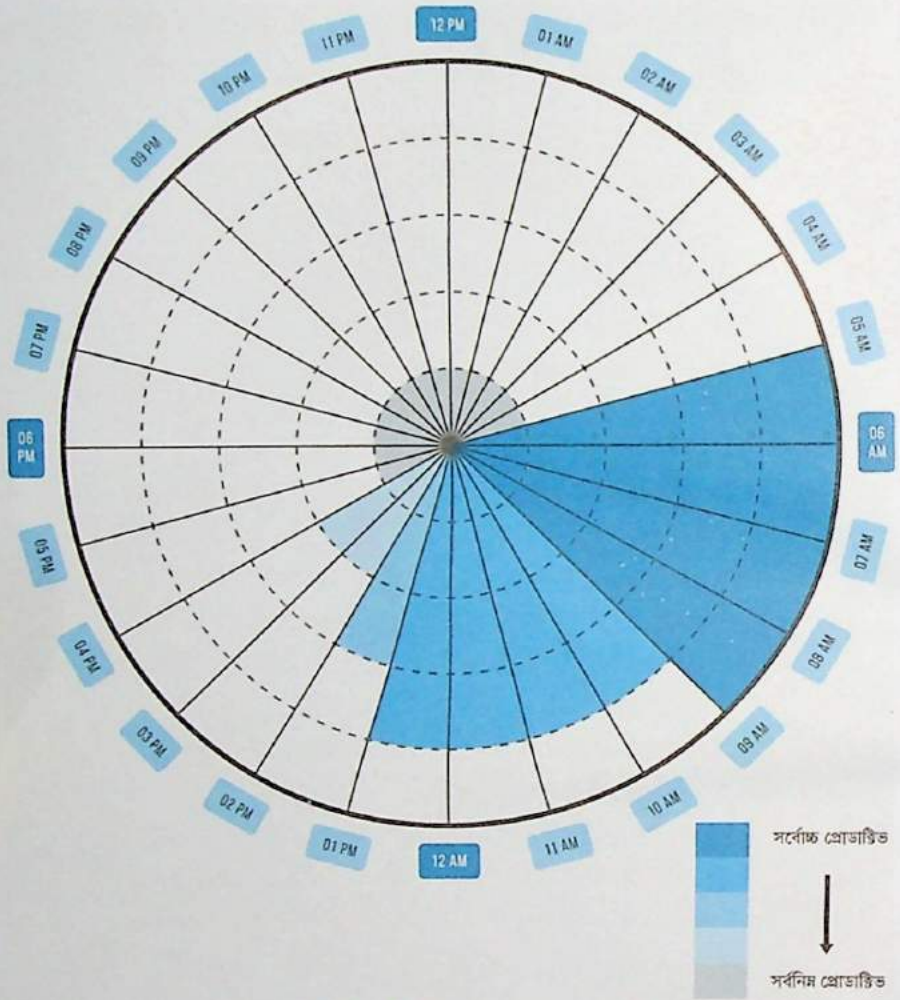
**নির্দেশনা:** কাজগুলো যেকোনো মূল্যে পরিত্যাগ করুন।

টাইম ম্যানেজমেন্ট ম্যাট্রিক্স

# পারসোনাল পেইজ

# প্রোডাক্টিভিটি হিটম্যাপ

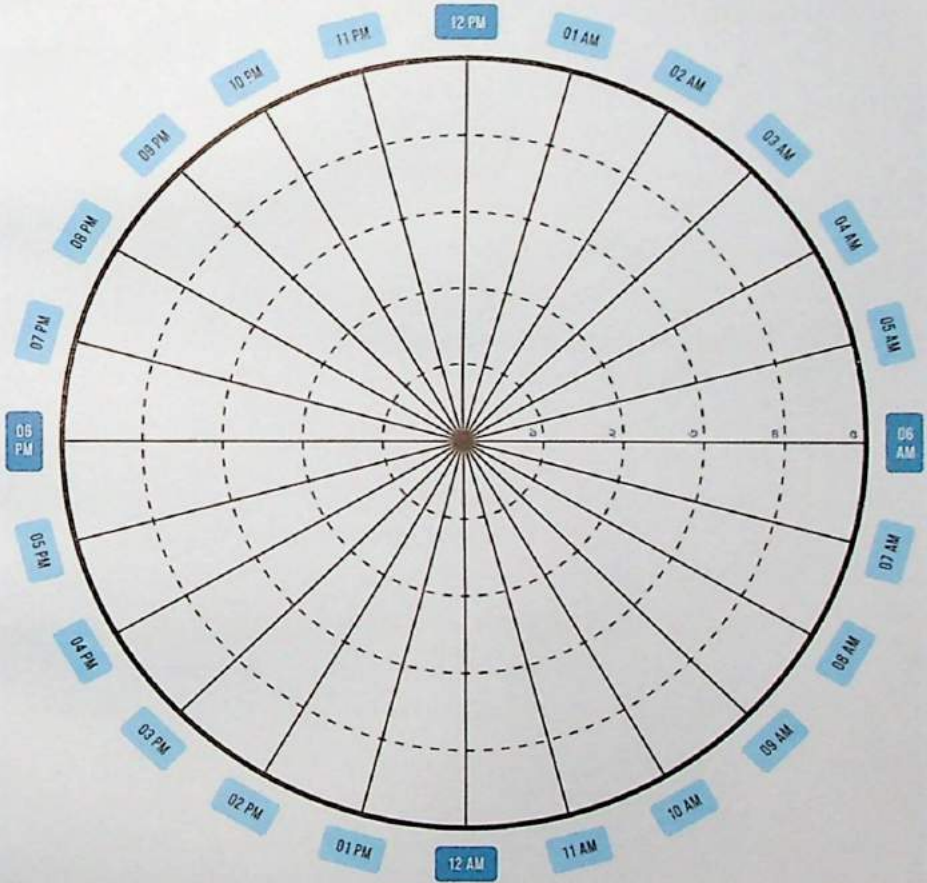
আমাদের প্রোডাক্টিভিটি সমসময় একই লেভেল থাকে না, ঋতু বা শারীরিক অবস্থার সাথে ওঠানামা করে। এই হিটম্যাপটির সাহায্যে আপনি ট্র্যাক করতে পারেন, কোন সময়টাতে আপনার প্রোডাক্টিভিটির লেভেল কতটুকু এবং কোন সময়টাতে আপনি মোটেও প্রোডাক্টিভ নন।

সহজ কথায় প্রোডাক্টিভিটি হিটম্যাপের উদ্দেশ্য হচ্ছে আপনার ঋতু বা শারীরিক অবস্থা ভেদে সক্ষমতা বুঝে সঠিক সময়ে সঠিক কাজটির পরিকল্পনা ও উদ্যোগ গ্রহণ করা। সময়ভেদে আপনার প্রোডাক্টিভিটির লেভেলটি জানা থাকলে আপনি ভালো অনুমান করতে পারেন, আপনার সক্ষমতা বুঝে কোন সময় ভারি কাজগুলো আর কোন সময়ে হালকা কাজগুলো করবেন এবং কোন সময়টাতে আপনার বিরতি নেয়া দরকার। প্রোডাক্টিভিটির লেভের সাথে কাজের গুরুত্বের সঙ্গতি আপনার কাজেকর্মে যেমন সাচ্ছন্দ্য এনে দেয়, তেমনি আপনার পারফরম্যান্সের লেভেল এবং কাজের মানও বেড়ে যায় বহুগুণে। শক্তির মাত্রা বুঝে আমাদের কর্মোদ্যোগ প্রত্যাশিত ফলাফল অর্জনে সহায়ক হওয়ার পাশাপাশি কাজে নিয়মিত হতে সাহায্য করে।

## প্রোডাক্টিভিটি হিটম্যাপের ব্যবহার

আপনি প্রোডাক্টিভিটি ক্যাপাসিটির ৫টি লেভেল অনুসারে পাঁচটি রঙ নির্ধারণ করতে পারেন। যেমন লাল হতে পারে আপনার প্রোডাক্টিভিটি ক্যাপাসিটির সর্বোচ্চ লেভেল। আপনার এই প্রোডাক্টিভিটি ক্যাপাসিটির সর্বোচ্চ লেভেল মার্ক করতে কেন্দ্র থেকে নিয়ে ওপরের ৫ নম্বর ঘর পর্যন্ত মার্ক করে নিবেন। কতটা থেকে নিয়ে কতটা বা কত ঘন্টা সময় আপনি ৫ম লেভেলে অবস্থান করেন ততসংখ্যক ঘর পূরণ করুন। প্রোডাক্টিভিটির ৪র্থ লেভেলে গিয়ে আপনি কেন্দ্র থেকে ওপরের দিকে চুতুর্থ ঘর পর্যন্ত ঘন্টার ঘর অনুসারে পূরণ করুন; রঙ যেটা ইচ্ছা বেছে নিতে পারেন। এভাবে ১ম লেভেলে এসে (বিরতি বা ঘুমের সময়) আপনি কেবল বিন্দুর ঘেঁষে শেষ ঘরটি পূরণ করুন।

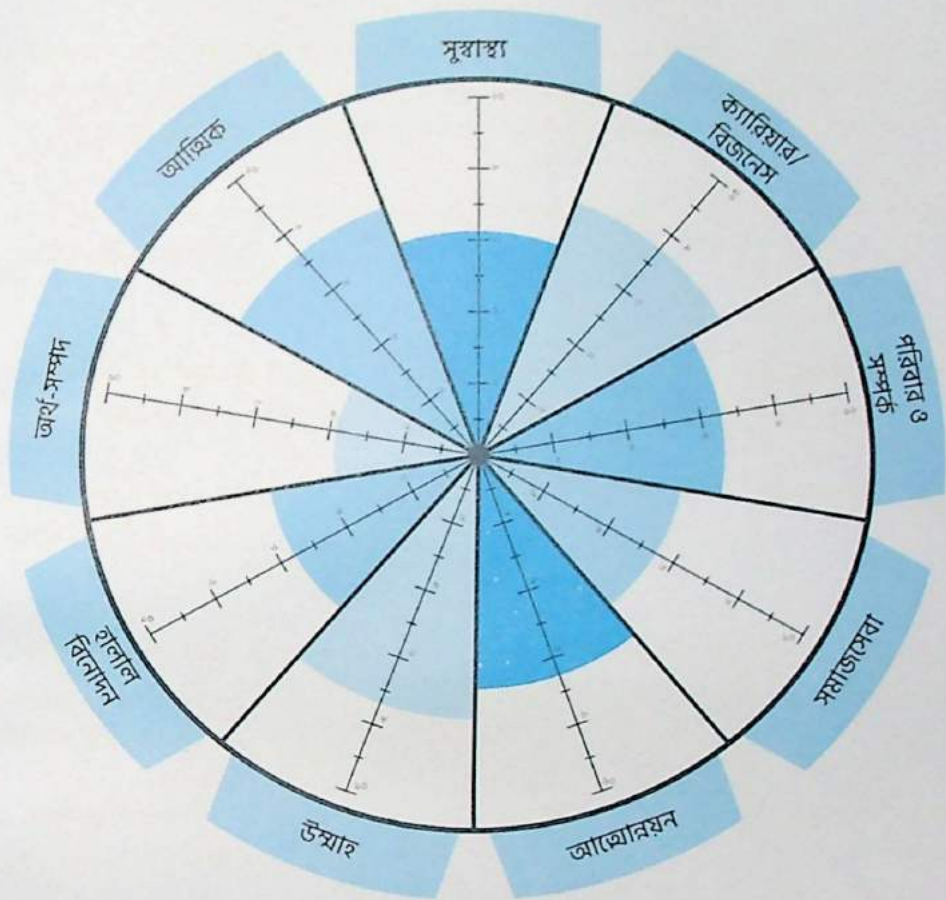
বোঝার সুবিধার্থে নিচের হিটম্যাপটি নমুনা হিসেবে পূরণ করে দেয়া হলো। ব্ল্যাংক পেইজের হিটম্যাপ থেকে মাসে অন্তত একবার আপনি নিজের প্রোডাক্টিভিটির লেভেল যাচাই করে আপনার শিডিউল নবায়ন করার মাধ্যমে প্রোডাক্টিভিটির লেভেল সবসময় তুঙ্গে ধরে রাখতে চেষ্টা করুন।

প্রোডাক্টিভিটি হিটম্যাপ

# পারসোনাল পেইজ

# লাইফ-ব্যালেন্স হুইল

বলা হয়ে থাকে ভারসাম্যই সবকিছু। আমরা যেসব কাজ করি, যা চিন্তা করি, খাবার হিসেবে যা গ্রহণ করি, যা-কিছু অনুভব করি সবকিছু সচেতনার দাবি রাখে। প্রয়োজনীয় পরিচর্যার দরকার পড়ে। এই সার্বিক সচেতনতা এবং যত্নবোধের ছন্দময়তা আমাদের জীবনে প্রোডাক্টিভিটি নিয়ে আসে এবং আমরা পরিপূর্ণরূপে বিকশিত হওয়ার সুযোগ লাভ করি। ভারসাম্য ছাড়া কর্মমুখর জীবনধারায় সাফল্য হয়তো পাবেন, কিন্তু স্বার্থকতা কী জিনিস, তার সুঘ্রাণও আপনি পাবেন না।

আপনার যদি প্রচুর অর্থ থাকে, অন্যদিকে যদি অসুস্থ থাকেন এবং সেই সম্পদ ভোগ করার সুযোগ না পান, আপনি কি নিজেকে সুখী মনে করবেন? কিংবা ধরুন, পৃথিবীর সবচেয়ে সুন্দর বাড়িটিতে আপনি থাকেন, সবচেয়ে দামি মডেলের গাড়ি ব্যবহার করেন, কিন্তু হঠাৎ দুর্ঘটনায় নিহত হওয়ার পর নিজেকে আবিষ্কার করলেন জাহান্নামের আগুনের মধ্যে। এই সম্পদ, আভিজাত্য কী আপনি চাইবেন, যার শুরুটা চোখ ধাঁধানো বিলাসিতা দিয়ে আর শেষ হচ্ছে অনন্ত কালের অগ্নিকুন্ডে?

আসুন,পরবর্তী পৃষ্ঠায় লাইফ হুইলের সাহায্যে আমাদের জীবনের বর্তমান অবস্থার 'ভারসাম্যের মাত্রা' বুঝার চেষ্টা করা যাক।

# লাইফ-ব্যালেন্স হুইলের ব্যবহার

এটি 'লাইফ হুইল'। আপনার জীবনের ভারসাম্যের মাত্রা কল্পনা করতে সহায়ক একটি মাধ্যম। হুইলটি আটটি বিভাগ নিয়ে একটি সার্কেলে সমানভাবে বিভক্ত। প্রতিটি বিভাগের কেন্দ্রে ১ থেকে ১০ পর্যন্ত স্কেল রয়েছে। ১০ সর্বোচ্চ সন্তোষজনক স্তর এবং ১ সর্বনিম্ন। আপনার জীবনের প্রতিটি বিভাগের অবস্থা উপলব্ধি ও মূল্যায়ন করতে একটু সময় নিন। এবং সেই বিভাগে আপনার সন্তুষ্টির স্তরকে চিত্রিত করতে সংশ্লিষ্ট বিভাগের মধ্যে একটি চিহ্ন দিন।

"Make Every Day Your Masterpiece!"

## আত্মিক

• আল্লাহর সাথে আপনার আত্মিক সম্পর্কের অবস্থা মূল্যায়ন করুন। সালাতে, সিয়ামে, কুরআন তিলাওয়াতে আপনার মনের উপস্থিতি কতটুকু, কতটা স্বাদ আপনি অনুভব করেন। সময়-সুযোগ হলেই তাঁর স্মরণে নিজেকে সঁপে দিতে আপনার হৃদয় ব্যাকুল হয় কিনা!

• আপনার বর্তমান আত্মিক অবস্থা অনুযায়ী আত্মিক বিভাগের কেন্দ্রে স্কেল বরাবর একটি লেভেল চিহ্নিত করুন।

## সুস্বাস্থ্য

• আপনার মানসিক ও দৈহিক  সাধারণ অবস্থা, আপনার সুস্থতা এবং প্রাণশক্তির স্তর বিবেচনা করুন। রোগ, শোক, অসুস্থতা, দুর্বলতা থেকে আপনি কতটুকু মুক্ত?

• আপনার বর্তমান স্বাস্থ্যের অবস্থা অনুযায়ী সুস্বাস্থ্য বিভাগের কেন্দ্রে স্কেল বরাবর একটি লেভেল চিহ্নিত করুন।

## পরিবার ও সম্পর্ক

• বাবা-মা, ভাই-বোন, স্ত্রী/স্বামী, সন্তানাদি এবং নিকটবর্তী আত্মীয়-স্বজনের সাথে আপনার সম্পর্ক ও মমত্ববোধের গভীরতা বিবেচনা করুন। পাশাপাশি বন্ধুমহলে মধ্যে আপনি যে সমর্থন এবং আন্তরিক উষ্ণতা উপভোগ করেন সেটাও।

• আপনার বর্তমান পরিবার ও সম্পর্কের অবস্থা অনুযায়ী পরিবার ও সম্পর্ক বিভাগের কেন্দ্রে স্কেল বরাবর একটি লেভেল চিহ্নিত করুন।

## ক্যারিয়ার/বিজনেস

• আপনার পেশাগত অগ্রগতির কথা ভাবুন। আপনার দক্ষতা, কর্মতৎপরতা, পারফরম্যান্স এবং অর্জন ইত্যাদি নিয়ে চিন্তা করুন।

• আপনার ক্যারিয়ার বা বিজনেসের বর্তমান অবস্থা অনুযায়ী ক্যারিয়ার/বিজনেস বিভাগের কেন্দ্রে স্কেল বরাবর একটি লেভেল চিহ্নিত করুন।

## স্বেচ্ছাসেবা

• সমাজের একজন সদস্য হিসেবে আশপাশের  মানুষগুলোর সাথে আমাদের ভ্রাতৃত্ব, সৌহার্দ, সহমর্মিতার জায়গাগুলো  নিয়ে চিন্তা করা। আমি সমাজের অন্যান্য সদস্যদের ব্যক্তিগত আবেগ অনুভূতির সাথে কতটা সম্পৃক্ত; তাদের সাথে কতটা একাত্ববোধ করি?

• আপনার স্বেচ্ছাসেবার বর্তমান অবস্থা অনুযায়ী স্বেচ্ছাসেবা বিভাগের কেন্দ্রে স্কেল বরাবর একটি লেভেল চিহ্নিত করুন।

### আত্মোন্নয়ন

• আপনি আত্মবিকাশের যে-সকল কার্যক্রম, প্রশিক্ষণ ও প্রক্রিয়ার সাথে জড়িত সেগুলি বিবেচনা করুন। বিকাশ এবং ক্রমান্বয়ে বৃদ্ধি আপনাকে একটি সাধারণ অবস্থা থেকে আরও উন্নত পর্যায়ে আত্মবিকাশের সুযোগ করে দেয়।

• আপনার বর্তমান আত্মোন্নয়নের অবস্থা অনুযায়ী আত্মোন্নয়ন বিভাগের কেন্দ্রে স্কেল বরাবর একটি লেভেল চিহ্নিত করুন।

### হালাল বিনোদন

• আপনার শারীরিক এবং মানসিক স্বাচ্ছন্দ্য ও প্রফুল্লতা বজায় রাখার জন্য ব্যায়াম, খেলাধূলাসহ হালাল বিনোদনের কার্যকলাপগুলি বিবেচনা করুন।

• আপনার বর্তমান হালাল বিনোরে অবস্থা অনুযায়ী হালাল বিনোদন বিভাগের কেন্দ্রে স্কেল বরাবর একটি লেভেল চিহ্নিত করুন।

### অর্থসম্পদ

• আপনি কীভাবে আপনার অর্থ পরিচালনা করছেন তা বিবেচনা করুন; এবং আপনি যেভাবে আপনার আয় এবং বিনিয়োগগুলি পরিচালনা বা লেনদেন করেন।

• আপনার বর্তমান আর্থিক অবস্থা অনুযায়ী আর্থিক অবস্থা বিভাগের কেন্দ্রে স্কেল বরাবর একটি লেভেল চিহ্নিত করুন।

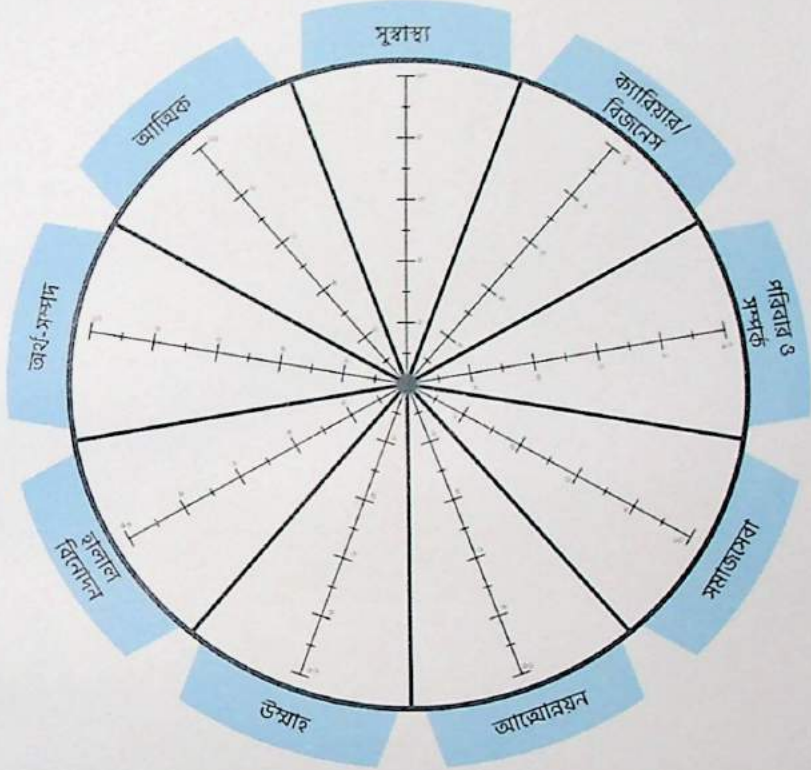
### উম্মাহ

• মুসলিম হিসেবে আমরা পরস্পরে ভাই-ভাই। এই ভ্রাতৃত্বের চেতনা আমি কতটুকু ধারণ করি। যতটা চেতনায় ধারণ করি—কাজেকর্মে তা কতটুকু বাস্তবে রূপ দেয়ার চেষ্টা করি। আমার প্রতিদিনের ব্যস্ততায় এমন কিছু আছে কি যা উম্মাহর জন্য সামান্য হলেও উপকারে আসে? প্রশ্নগুলো নিজেকে করুন।

• আপনার মধ্যে উম্মাহর চেতনা কতটুকু সে অনুযায়ী উম্মাহ বিভাগের কেন্দ্রে স্কেল বরাবর একটি লেভেল চিহ্নিত করুন।

এবার চূড়ান্ত পর্যায়ে ভালোভাবে পর্যবেক্ষণ করে আত্মমূল্যায়ন করে দেখুন, আপনার লাইফ হুইল কি সুন্দর ভারসাম্যপূর্ণ অবস্থায় আছে, নাকি একঘেঁয়ে মনে হচ্ছে। সবগুলো বিভাগ ভারসাম্যপূর্ণ হলে এই অবস্থাটিই ধরে রাখার চেষ্টা করুন। আর ভারসাম্যহীন, একঘেঁয়েমির অবস্থা হলে প্রতিটি বিভাগ টার্গেট করে উন্নতি করার মাধ্যমে সার্বিক ভারসাম্য ফিরিয়ে আনার উদ্যোগ গ্রহণ করুন।

লাইফ ব্যালেন্স টেস্ট

# পারসোনাল পেইজ

**লাইফ-ব্যালেন্স চেকিং ও ভারসাম্য পূণরুদ্ধার**

সপ্তাহে অন্তত একবার নিজের লাইফ-ব্যালেন্স চেক করতে নিজেকে প্রশ্ন করুন:

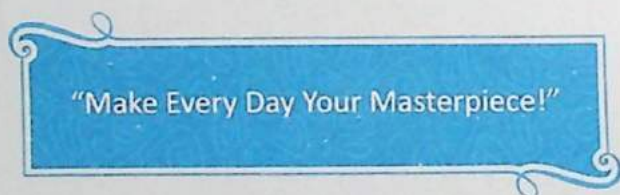
১.এই মুহূর্তে আমার জীবনের কোন দিকটি সবচেয়ে ভারসাম্যহীন?

২. কোন সুনির্দিষ্ট পরিবর্তনটি এই দিকটির ভারসাম্য ফিরিয়ে আনতে পারে?

৩.এই পরিবর্তনের জন্য কোন সুনির্দিষ্ট পদক্ষেপটি এখনই গ্রহণ করা উচিত?

৪.আমার কোন জিসিগুলো এখন থেকেই এড়িয়ে চলা উচিত?

৫. কোন জিনিসগুলো আমার আজ থেকেই শুরু করা দরকার?

৬. আমার সার্বিক কর্মকান্ড কি আমার সাফল্য ও স্বার্থকতা অর্জনে সামঞ্জস্যপূর্ণ উপায়ে ভূমিকা রাখছে?

"Make Every Day Your Masterpiece!"

# প্রোডাক্টিভ হ্যাবিটস ট্রি

একবার এক পরহেজগার ব্যক্তির কাছে জানতে চাওয়া হয়—আযানের ধ্বনির সাথে সাথেই আপনি কী করে মাসজিদে হাজির থাকেন? কখনো তো এর ব্যতিক্রম হতে দেখিনি!

জবাবে তিনি বলেন:
"এটা আমার কৈশরে গড়ে ওঠা হ্যাবিট; এখন আমি বৃদ্ধ হলেও এর ব্যতিক্রম করতে পারি না।"

আমাদের জীবনধারায় হ্যাবিট বা অভ্যাসের প্রভাব এতটাই প্রবল। কোনো জিনিস একবার অভ্যাসের রূপ নিলে জীবনের অবিচ্ছেদ্য অংশ হয়ে উঠে। পরবর্তী সময়ে আমরা চাইলেও খুব সহজে সেই অভ্যাসের বিপরীত স্রোতে সাঁতরাতে পারি না। শৃঙখলা সাফল্যের মৌলিক একটি উপাদান। মনের প্রতি মুহূর্তের নানান ইচ্ছের ভীড়ে সুশৃঙ্খল জীবনযাপন এতটাই কঠিন যে তা কেবল অভ্যাসে রূপ দেয়ার মাধ্যমেই সম্ভব হতে পারে। তবে আশার কথা হচ্ছে, একবার যদি একটি প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট বা অভ্যাসের বৃক্ষ মনের জমিনে বেড়ে ওঠার সুযোগ লাভ করে, আল্লাহ চাহে তো অফুরন্ত কল্যাণের ফুলে ফলে আপনার জীবন হয়ে উঠবে সমৃদ্ধ, উজ্জ্বল।

# প্রোডাক্টিভ হ্যাবিটস প্ল্যানিং

লক্ষ্য সুনির্দিষ্ট, পরিমাপযোগ্য এবং জবাবদিহিতার আওতায় না আসলে সেক্ষেত্রে সময় অনুযায়ী আমরা উপযুক্ত পদক্ষেপ গ্রহণ করতে পারি না। আত্মশুদ্ধি,শরীরচর্চা, সন্তান প্রতিপালন, নেতৃত্ব—জীবনের বিভিন্ন ক্ষেত্রে উন্নয়নের জন্য নিচের টেবল চার্টে প্রতিমাসে এক থেকে সর্বোচ্চ তিনটি প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট টার্গেট করুন। প্রতি মাসের শেষে হ্যাবিটস ট্র্যাকারের ভিত্তিতে রিপোর্ট মূল্যায়ন। কোনো একটি হ্যাবিট পরিবপূর্ণরূপে আয়ত্বে চলে আসলে নতুন হ্যাবিট অ্যাড করে নিন। আর কোনো হ্যাবিট দুর্বল অবস্থানে থাকলে সেটাকে নতুনগুলোর সাথে কন্টিনিউ করুন। নিচের চার্ট একইভাবে পরবর্তী পৃষ্ঠার ট্র্যাকারে পাঁচটি হ্যাবিটের অপশন রাখা আছে। তিনটি প্রতিমাসের নতুন হ্যাবিটের জন্য, আর তিনটি বিগত মাসের দুর্বল হ্যাবিটগুলো পুরোপুরি আয়ত্বে না আসা পর্যন্ত চলমান রাখার জন্য।

| আমার প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট লিস্ট | হ্যাবিটটি কোন ক্যাটাগরির? | এই হ্যাবিটটি কি আমার লক্ষ্য অর্জনে সহায়ক? |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

## হ্যাবিটটি গঠনে আমি যা করবো

১

২

৩

## হ্যাবিটটি গঠনে আমার প্রেরণা

১

২

৩

প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট ট্র্যাকার

# পারসোনাল পেইজ

দিনে ৩০ থেকে ৬০ মিনিট পড়াশোনা করলে প্রতি সপ্তাহে গড়ে একটি মাঝারি মানের বই শেষ করা সম্ভব। সপ্তাহে একটি হলে মাসে ৪টি, বছর শেষে ৫০টি। এভাবে সুনির্দিষ্ট বিষয়ে নিয়মতান্ত্রিকভাবে পড়াশোনা করলে প্রতিবছর অন্তত একটি ব্যক্তিগত মিনি পিএইচডি প্রোগ্রাম সম্পন্ন করা যায়।

বছরে ৫০টি বই পড়ার ধারা অব্যাহত থাকলে আগামী ১০ বছরে আপনার পঠিত বইয়ের সংখ্যা দাঁড়ায় পাঁচ শ'তে। যেখানে গোটা দুনিয়ার মানুষ বছরে গড়ে মাত্র একটি বইয়েরও কম পড়াশোনা করে সেখানে সুনির্দিষ্ট বিষয়ে আপনি যদি ৫০০ বইয়ের সমুদ্র রোমন্থন করেন তাহলে জ্ঞান-বিজ্ঞানের রাজমহলে আপনার আসন কোথায় হবে তা ভাবতেও বিস্ময় জাগে।

অডিও বইয়ের ক্ষেত্রেও একই কথা। ইউনিভার্সিটি অব সাউদার্ন, ক্যালিফোর্নিয়ার মতে বাসা থেকে অফিস এবং অফিস থেকে বাসায় যাতায়াতের মাঝে যে সময়টা, সেটা অডিও বুক শোনার পেছনে বিনিয়োগ করলে মাত্র তিন বছরের ব্যবধানে ফুলটাইম ইউনিভার্সিটি অ্যাটেন্ড্যান্সের সমপরিমাণ জ্ঞান অর্জন করতে পারেন আপনি। প্রতিদিন এক ঘন্টা অডিও বুক শোনা মানে বছর শেষে সাড়ে তিন শ' ঘন্টার স্টাডি প্রোগ্রাম।

বিস্ময়কর এই সমৃদ্ধিটা এনে দিবে দিনে মাত্র 'এক ঘন্টার' পড়াশোনায়। দিনে মাত্র 'এক ঘন্টার জন্য' আগামী দশটি বছর পড়া ও শোনার এই এই চমৎকার অভ্যাসটিতে লেগে থাকতে পারলে বিশেষায়িত জ্ঞানচর্চার ইতিহাসে আপনি এক মাইলফলক হয়ে উঠবেন, ইনশা-আল্লাহ।

আর মজার বিষয় হচ্ছে, এই পারসোনাল মিনি পিএইচডি প্রোগ্রামে কোনো সেশন জটের আশঙ্কা নেই, যদি-না আপনি নিজেই নিজের প্রতিবন্ধক হয়ে দাঁড়ান।

# মাসিক প্রোডাক্টিভ স্টাডি প্লান

> Formal education will make you a living;
> self-education will make you a fortune.
> – Jim Rohn

১ জীবনের সুনির্দিষ্ট লক্ষ্যের সাথে সঙ্গতি রেখে পারসোনাল ডেভলপমেন্ট প্ল্যান করুন।

২ নির্ধারিত ফিল্ডের সাব-ক্যাটাগরি অনুসারে একবছরের জন্য ৫০ টি বইয়ের তালিকা করুন।

৩ পারসোনাল ডেভলপমেন্ট বিষয়ে অডিও বুক, কোর্স ইত্যাদির তালিকা করুন।

৪ নিচের টেবিলে চলতি মাসে ৪টির বইয়ের পাশাপাশি অডিও বুক শোনা বা কোর্সে অংশ নেয়ার পরিকল্পনা লিখুন।

৫ প্রতিটি বই/অডিও/কোর্স শেষ করার সংকল্প নিয়ে শুরু করুন।

| | বইয়ের নাম | ক্যাটাগরি | লক্ষ্য পূরণে সহায়ক? | স্ট্যাটাস |
|---|---|---|---|---|
| বই | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| | অডিও বইয়ের নাম | ক্যাটাগরি | লক্ষ্য পূরণে সহায়ক? | স্ট্যাটাস |
|---|---|---|---|---|
| অডিও বই | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| | কোর্সের নাম | ক্যাটাগরি | লক্ষ্য পূরণে সহায়ক? | স্ট্যাটাস |
|---|---|---|---|---|
| কোর্স | | | | |
| | | | | |

# প্রোডাক্টিভ ইনার ডায়ালগ

১ আমি প্রতিটি ব্যাপারে আল্লাহর প্রতি সুধারণা রাখবো, নিজের সেরাটা দিবো। তবে চূড়ান্ত ফয়সালায় আল্লাহর ইচ্ছাতেই সন্তুষ্ট থাকবো।

২ আমরা মানুষ, আল্লাহর এক অনন্য সৃষ্টি। আমার ভাবনায়,আচরণে, উচ্চারণে, সকাল-সন্ধ্যার কাজকর্মের মধ্য দিয়ে এই চেতনাই প্রতিধ্বনিত হবে। আর এটাই হবে আমার শ্রেষ্ঠত্ব ও আত্মমর্যাদার সৌধ।

৩ আমাকে তো সৃষ্টি করা হয়েছে জান্নাতের জন্য। সেখানে দুনিয়ার কোনো অর্জনই আমার জন্য আহমরি কিছু নয়। সুতরাং যেখানে যাবো আল্লাহর কাছে সেরাটাই চাইবো।

৪ আল্লাহর সন্তুষ্টিকে কেন্দ্র ধরে, জান্নাতের মনছবি বুকে নিয়ে, নবিজির দেখানো পথেই লক্ষ্য অর্জনে পা বাড়াবো। জান্নাতের সিঁড়ি ছুঁয়ে দিয়ে তবেই আমাদের পথচলার ইতি টানবো।

৫ আত্মার পরিচর্যার পাশাপাশি আমার শরীরেরও যত্ন নিবো। আমাদের শরীর আল্লাহর দেয়া এক শ্রেষ্ঠ উপাহার। এটাকে আমানত হিসেবে মূল্যায়ন করবো।

৬ আমি পরিবার, প্রতিবেশি এবং নিকটবর্তী আত্মীয়-স্বজনের যত্ন নেয়াকে নিজের সৌভাগ্য হিসেবে দেখবো।

৭ আমি কল্যাণকর যেকোনো লক্ষ্য অর্জনে প্রয়োজনীয় সুচিন্তা এবং সুদক্ষতার অনুশীলন করবো।

৮ আমি ভেবে চিন্তে প্রতিশ্রুতি দেবো এবং কাউকে প্রতিশ্রুতি দিলে তা যথাযথভাবে রক্ষা করবো।

৯ যেকোনো কাজে ও সামাজিক লেনদেনে আমি সূক্ষতা এবং সচেতনার সাথে ধর্মীয় বিশ্বাস ও মূল্যবোধ রক্ষায় আপোষহীন অবস্থানে থাকবো।

১০ ছোট-বড় সবার সাথে সদাচরণের ব্যাপারে সবসময় আমি বিনম্র ও আন্তরিক হবো ।সবার আগে স্বতঃস্ফূর্ত সালাম প্রদানে থাকবো অগ্রগামী।

# মানচিত্র ও পথরেখা

THE MAP

পথ অনেক। তবে যে ব্যক্তি আল্লাহকে দৃঢ়ভাবে ধারণ করবে তাকে অবশ্যই সরল পথের দিশা দেয়া হবে।[৩:১০১] আর আল্লাহ যাকে ইচ্ছা করেন সরল পথ দেখান।[২:২১৩] অথবা আল্লাহ তাদের জন্য পথ তৈরি করে দেন।[৪:১৫]

পথ অচেনা হলে, রাত গভীর হলে, কিংবা বিভ্রান্তির বেড়াজালে আটকে গেলে, তখনও আমার রব পথনির্দেশনা দেন। আর তিনিই আমাদের শিখিয়েছেন: ইহদিনাস সিরাত্বাল মুসতাক্বীম।[১:৬]

# প্ল্যানার গাইডলাইন

**"Make Every Day Your Masterpiece!"**

প্রতিটি প্ল্যানারের নিজস্ব ফিলোসফি ও গাইডলাইন থাকে। আপনার হাতের প্ল্যানারটির প্রাইম ফোকাস 'ডেইলি প্রোডাক্টিভিটি' বৃদ্ধি। একজন স্টুডেন্ট থেকে শুরু করে টিচার, প্যারেন্ট, ইমাম, মেডিকেল ডক্টর কিংবা অন্য কোনো প্রফেশনাল—আপনি যেই হোন, এই প্ল্যানারটি থেকে দারুণভাবে উপকৃত হতে পারেন। প্ল্যানারটি থেকে উপকৃত হতে হলে ফিজিক্যাল, স্পিরিচুয়াল, প্রফেশনাল অথবা আপনার পছন্দমতো প্রোডাক্টিভিটির একটি ফিল্ড আপনাকে আগে নির্ধারণ করতে হবে। এর পরের কাজ হচ্ছে গাইডলাইনগুলো যথাযথভাবে মেনে চলা।

১। প্ল্যানারটি শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত একবার ওভারভিউ করে নিন।

২। আগামী একমাসের জন্য আপনার প্রোডাক্টিভিটি জার্নির নিয়্যাত পাকাপোক্ত করে নিন।

৩। প্রোডাক্টিভিটি জার্নি শুরুর আগে গোল সেটিং সম্পূর্ণ করুন।

৪। পুরো মাসের ডেডলাইন বা ইভেন্টগুলোকে ভিজ্যুয়াল ড্যাশবোর্ডে স্থান দিন।

৫। প্ল্যানারে উল্লেখিত চেকলিস্টের অতিরিক্ত মাসিক, সাপ্তাহিক, দৈনিক নিয়মিত কাজের একটি পারসোনাল চেকলিস্ট তৈরি করুন।

৬। প্রতি মাসের জন্য একটি চূড়ান্ত লক্ষ্য/প্রজেক্ট (যেটাতে আপনার সুপার প্রোডাক্টিভ হওয়ার স্বপ্ন নিয়ে এই যাত্রা শুরু ) ঠিক করে সেটাকে সাপ্তাহিক পরিকল্পনায় রূপ দিন ।

৭। সাপ্তাহিক পরিকল্পনা বাস্তবায়নে লক্ষ্য/প্রজেক্টের দৈনিক মাইলস্টোন নির্ধারণ করুন।

৮। প্রতিদিন একটি সুনির্দিষ্ট মাইলস্টোনে রিচ করার প্রতিশ্রুতি নিয়ে পরিকল্পিত দিন শুরু করুন এবং মাইলস্টোনে রিচ না করা পর্যন্ত প্রতিশ্রুতি রক্ষায় দৃঢ় থাকুন ।

৯। দিনে গুরুত্বপূর্ণ সর্বোচ্চ ৩টি টাস্ক রাখুন এবং প্রথম টাস্ক শেষ না হতে দ্বিতীয় টাস্কে মুভ করা থেকে বিরত থাকুন।

১০। সালাতকে কেন্দ্রে রেখে  আপনার রাতদিনের শিডিউল তৈরি করুন।

১১। উল্লেখিত প্রোডাক্টিভিটি ট্যুলগুলোর মাধ্যমে ক'দিন পর পর আত্মমূল্যায়ন করুন এবং সে আলোকে আপনার স্ট্র্যাটেজি নবায়ন করুন।

১২। 'ডেইলি অ্যাকশন প্ল্যান' তৈরির সময় আপনার 'ড্যাশবোর্ড, ভিজ্যুয়ালাইজ করুন, পারসোনাল চেকলিস্ট ফলো করুন এবং দিনে অন্তত একবার 'প্রোডাক্টিভ ইনার ডায়ালগ' কানে বাজিয়ে পড়ুন।

১৩। কখনো সংশয় এবং হতাশা পেয়ে বসলে  'আমার প্রোডাক্টিভিটি জার্নি' পড়ুন।

১৪। সর্বনিম্ন স্কোর ১ এবং  সর্বোচ্চ স্কোর ১০ ধরে কাজের প্রায়োরিটি অনুযায়ী নিজস্ব স্কোরিং সিস্টেম তৈরি করুন। তবে স্কোর দিন সার্বিক বিবেচনায় এবং নিজের কাছে সৎ থাকুন।

১৫। প্রোডাক্টিভিটি কোনো গন্তব্য নয়, এটি এক অন্তহীন পথচলার নাম। কাঙ্ক্ষিত পর্যায়ে প্রোডাক্টিভিটি বজায় রাখতে যথাযথভাবে গাইডলাইন মেনে চলুন। সপ্তাহ কিংবা মাস নয়, ডেইলি প্ল্যানারকে জীবনের অংশ করে নিন।

# পথ ও পথচলা

THE PATH

যে জানে তার গন্তব্য কোথায়, সারা পৃথিবী তার পথ ছেড়ে দেয়। কিন্তু পথ কারো পথ হেঁটে দেয় না; পথের সাথীও একে অন্যের হয়ে পথ চলে না—যার পথ তাকেই পারি দিতে হয়। যে পথে নামে, শেষতক পথ চলে, সে মঞ্জিলে পৌঁছে যায় এবং জীবনে সফল হয়। আর "নিশ্চয় আল্লাহ কোনো কওমের অবস্থা ততক্ষণ পরিবর্তন করেন না, যতক্ষণ-না তারা নিজেদের অবস্থা পরিবর্তন করে।" ১৩:১১

| | ৬ মাস | ১ বছর | ৫ বছর |
|---|---|---|---|
| আত্মিক | | | |
| সুস্বাস্থ্য | | | |
| পরিবার ও সম্পর্ক | | | |
| ক্যারিয়ার/ বিজনেস | | | |
| উম্মাহ ও কমিউনিটি | | | |
| আত্মোন্নয়ন | | | |
| ভ্রমণ | | | |
| অর্থ-সম্পদ | | | |
| প্রোডাক্টিভ হ্যাবিটস | | | |

# ভিজ্যুয়াল ড্যাশবোর্ড

উপরের ঘরগুলোতে মাসের গুরুত্বপূর্ণ ইভেন্ট কিংবা প্রজেক্ট ডেডলাইনগুলো অগ্রিম লিখে রাখুন। প্রতিদিন অ্যাকশন প্ল্যান তৈরি করার সময় এই ড্যাশবোর্ডটি ভিজ্যুয়ালাইজ করুন।

প্রাসঙ্গিক নোট

# পারসোনাল চেকলিস্ট

## মান্থলি চেকলিস্ট

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

## উইকলি চেকলিস্ট

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

## ডেইলি চেকলিস্ট

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

প্ল্যানারে উল্লিখিত মাসিক, সাপ্তাহিক এবং দৈনিক চেকলিস্টের বাইরে আপনার ব্যক্তিগত কাজগুলো এই চেকলিস্টে লিখে রাখুন।

আর প্রতিদিনের অ্যাকশন প্ল্যান তৈরি করার সময় এই চেকলিস্টটি একনজর দেখে নিন।

# মান্থলি
# প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

## মাসের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

৮০% সাফল্য বয়ে আনে এমন একটি কাজ বা প্রজেক্ট

১

## এই কাজটির বাস্তবায়ন অনিবার্য, কারণ:

## মাসের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির পরিকল্পনা

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ বা প্রজেক্টটি বাস্তবায়নে সাপ্তাহিক পদক্ষেপসমূহ

১

২

৩

৪

প্রজেক্ট ডেডলাইন ______ থেকে ______

## মাসের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ

প্রজেক্ট বাস্তবায়নে সহায়ক কিছু ছোট ছোট লক্ষ্য নির্ধারণ

১

২

৩

অ্যাপয়েন্টমেন্ট:

তারিখ

### লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

- [ ] আইয়্যামে বীযের সিয়াম
- [ ] প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট লিস্ট
- [ ] বইয়ের তালিকা
- [ ] ভ্রমণ
- [ ] পারিবারিক অনুষ্ঠান
- [ ] বাজেট পরিকল্পনা
- [ ] ক্যালেন্ডার সেটিং
- [ ] স্বেচ্ছাসেবায় অংশগ্রহণ

## মাসের জরুরি নোট

# মান্থলি রিভিউ

## মাসের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ/প্রজেক্টের অর্জন লিখুন

## মাসের গুরুত্বপূর্ণ অসম্পূর্ণ কাজগুলো

গুরুত্বপূর্ণ অসম্পূর্ণ কাজগুলোর নোট করুন

## কাঙ্ক্ষিত অর্জন  না হওয়ার কারণ

## কাঙ্ক্ষিত অর্জনে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ

১

২

## মাসের বিশেষ অভিজ্ঞতা

বিগত মাসে বিশেষ কিছু শিখেছেন কি?

## মাস শেষে ফাইনাল প্রজেক্ট প্রোগ্রেস

মাসিক প্রধান লক্ষ্যের অগ্রগতি চিহ্নিত করুন

| ১০% | ২০% | ৩০% | ৪০% | ৫০% | ৬০% | ৭০% | ৮০% | ৯০% | ১০০% |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

## প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

## মাস শেষে আত্মমূল্যায়ন

## উইকলি
# প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

### সপ্তাহের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ
৮০% সাফল্য বয়ে আনে এমন একটি কাজ বা প্রজেক্ট

১ ____________________

### সপ্তাহের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির পরিকল্পনা
সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ বা প্রজেক্টটি বাস্তবায়নে দৈনিক পদক্ষেপসমূহ

১ ____________________

২ ____________________

৩ ____________________

৪ ____________________

৫ ____________________

৬ ____________________

৭ ____________________

অ্যাপয়েন্টমেন্ট:

ফোন কল:

ইমেইল:

### লক্ষ্য বাস্তবায়নে সপ্তাহের প্রতিশ্রুতি:

তারিখ

### লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

- নফল সিয়াম ☐
- জুমাবারের সুন্নাহ ☐
- সূরা কাহাফ তিলাওয়াত ☐
- দরুদ পাঠ ☐
- মাসজিদে সময়দান ☐
- অসুস্থ ব্যক্তির সাক্ষাত ☐
- পরিবারকে সময়দান ☐
- আত্মীয়ের খোঁজখবর ☐
- সাদাকার উদ্দ্যেশে সঞ্চয় ☐
- ক্ষুধার্তদের খাওয়ানো ☐
- কুরআন মুখস্ত ☐
- হাদিস মুখস্ত ☐
- পারিবারিক হালাকা ☐
- সপ্তাহের বই-পাঠ ☐
- ক্যালেন্ডার চেকিং ☐
- অ্যাপয়েন্টমেন্ট সেটিং ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

### সপ্তাহের জরুরি নোট

# উইকলি রিভিউ

## সপ্তাহের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ প্রজেক্টের অর্জন লিখুন

## সপ্তাহের গুরুত্বপূর্ণ অসম্পূর্ণ কাজগুলো

গুরুত্বপূর্ণ অসম্পূর্ণ কাজগুলোর নোট করুন

## কাঙ্ক্ষিত অর্জন  না হওয়ার কারণ

## কাঙ্ক্ষিত অর্জনে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ

১

২

## সপ্তাহের বিশেষ অভিজ্ঞতা

বিগত সপ্তাহে বিশেষ কিছু শিখেছেন কি?

## সপ্তাহের প্রজেক্ট প্রোগ্রেস

সপ্তাহের প্রধান লক্ষ্যের অগ্রগতি চিহ্নিত করুন

| ১০% | ২০% | ৩০% | ৪০% | ৫০% | ৬০% | ৭০% | ৮০% | ৯০% | ১০০% |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

## প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

## সপ্তাহ শেষে আত্মমূল্যায়ন

# ডেইলি
# প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

## দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ
৮০% সাফল্য বয়ে আনে এমন একটি কাজ

১ ____________ ⏲ __:__

## দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ
সাফল্যকে আরেক ধাপ এগিয়ে নেবার মতো দুটি কাজ

২ ____________ ⏲ __:__

৩ ____________ ⏲ __:__

## দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ
ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এগুলোয় হাত দিন

৪ ____________ ⏲ __:__

৫ ____________ ⏲ __:__

৬ ____________ ⏲ __:__

অ্যাপয়েন্টমেন্ট:
____________ ⏲ __:__

ফোন কল:
____________ ⏲ __:__

ইমেইল:
____________ ⏲ __:__

## লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

তারিখ

### লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

- পরিবার ও সম্পর্ক ☐
- হালাল বিনোদন ☐
- স্বেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ ☐
- ক্যারিয়ার/বিজনেস ☐
- জার্নালিং ☐
- উম্মাহর জন্য ভাবনা ☐
- ইস্তিগফার ☐
- শোকর ☐
- সকাল-সন্ধ্যার যিকির ☐
- বিশেষ দুআ ☐
- কিয়ামুল লাইল ☐
- গোল ভিজুয়ালাইজিং ☐
- ক্যালেন্ডার চেকিং ☐
- নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা ☐
- শরীরচর্চা ☐
- পর্যাপ্ত ঘুম ☐
- কুরআন অধ্যয়ন ☐
- হাদিস অধ্যয়ন ☐
- বই পড়া ☐
- প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট ☐
- সালাহ ☐☐☐☐☐
- পানি পান ☐☐☐☐☐☐☐☐
- ☐
- ☐
- ☐

## দিনের জরুরি নোট

# ডেইলি রিভিউ

## আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ন কাজ/প্রজেক্টের অর্জন লিখুন

## আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

দিনের অসম্পূর্ণ কাজ নোট করুন

## অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিকল্পনা লিখুন

## আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

## আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট অনুযায়ী আপনার সার্বিক প্রোডাক্টিভিটি স্কোর কত?

## প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

## দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

ডেইলি
# প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

তারিখ

## দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

৮০% সাফল্য বয়ে আনে এমন একটি কাজ

১ ______________________ ⏲ __ : __

## দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ

সাফল্যকে আরেক ধাপ এগিয়ে নেবার মতো দুটি কাজ

২ ______________________ ⏲ __ : __

৩ ______________________ ⏲ __ : __

## দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ

ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এগুলোয় হাত দিন

৪ ______________________ ⏲ __ : __

৫ ______________________ ⏲ __ : __

৬ ______________________ ⏲ __ : __

অ্যাপয়েন্টমেন্ট: ______________________ ⏲ __ : __

ফোন কল: ______________________ ⏲ __ : __

ইমেইল: ______________________ ⏲ __ : __

## লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

## লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

- পরিবার ও সম্পর্ক ☐
- হালাল বিনোদন ☐
- স্বেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ ☐
- ক্যারিয়ার/বিজনেস ☐
- জার্নালিং ☐
- উম্মাহর জন্য ভাবনা ☐
- ইস্তিগফার ☐
- শোকর ☐
- সকাল-সন্ধ্যার যিকির ☐
- বিশেষ দুআ ☐
- কিয়ামুল লাইল ☐
- গোল ভিজুয়ালাইজিং ☐
- ক্যালেন্ডার চেকিং ☐
- নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা ☐
- শরীরচর্চা ☐
- পর্যাপ্ত ঘুম ☐
- কুরআন অধ্যয়ন ☐
- হাদিস অধ্যয়ন ☐
- বই পড়া ☐
- প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট ☐
- সালাহ ☐☐☐☐☐
- পানি পান ☐☐☐☐☐☐☐☐
- ☐
- ☐
- ☐

## দিনের জরুরি নোট

# ডেইলি রিভিউ

### আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ন কাজ প্রজেক্টের অর্জন লিখুন

### আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

দিনের অসম্পূর্ণ কাজ নোট করুন

### অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিকল্পনা লিখুন

### আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

### আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট অনুযায়ী আপনার সার্বিক প্রোডাক্টিভিটি স্কোর কত?

| ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ | ৬ | ৭ | ৮ | ৯ | ১০ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

### প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

### দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

## ডেইলি
# প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

### দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

৮০% সাফল্য বয়ে আনে এমন একটি কাজ

১ ____________ :

### দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ

সাফল্যকে আরেক ধাপ এগিয়ে নেবার মতো দুটি কাজ

২ ____________ :

৩ ____________ :

### দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ

ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এগুলোয় হাত দিন

৪ ____________ :

৫ ____________ :

৬ ____________ :

অ্যাপয়েন্টমেন্ট: ____________ :

ফোন কল: ____________ :

ইমেইল: ____________ :

### লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

তারিখ

### লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

- পরিবার ও সম্পর্ক ☐
- হালাল বিনোদন ☐
- স্বেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ ☐
- ক্যারিয়ার/বিজনেস ☐
- জার্নালিং ☐
- উম্মাহর জন্য ভাবনা ☐
- ইস্তিগফার ☐
- শোকর ☐
- সকাল-সন্ধ্যার যিকির ☐
- বিশেষ দুআ ☐
- কিয়ামুল লাইল ☐
- গোল ভিজুয়ালাইজিং ☐
- ক্যালেন্ডার চেকিং ☐
- নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা ☐
- শরীরচর্চা ☐
- পর্যাপ্ত ঘুম ☐
- কুরআন অধ্যয়ন ☐
- হাদিস অধ্যয়ন ☐
- বই পড়া ☐
- প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট ☐
- সালাহ ☐☐☐☐☐
- পানি পান ☐☐☐☐☐☐☐☐
- ☐
- ☐
- ☐

### দিনের জরুরি নোট

# ডেইলি রিভিউ

## আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ন কাজ/প্রজেক্টের অর্জন লিখুন

## আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

দিনের অসম্পূর্ণ কাজ নোট করুন

## অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিকল্পনা লিখুন

## আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

## আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট অনুযায়ী আপনার সার্বিক প্রোডাক্টিভিটি স্কোর কত?

| ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ | ৬ | ৭ | ৮ | ৯ | ১০ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

## প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

## দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

ডেইলি
# প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

## দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

৮০% সাফল্য বয়ে আনে এমন একটি কাজ

১ ______________________ ⏲ __:__

## দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ

সাফল্যকে আরেক ধাপ এগিয়ে নেবার মতো দুটি কাজ

২ ______________________ ⏲ __:__

৩ ______________________ ⏲ __:__

## দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ

ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এগুলোয় হাত দিন

৪ ______________________ ⏲ __:__

৫ ______________________ ⏲ __:__

৬ ______________________ ⏲ __:__

অ্যাপয়েন্টমেন্ট:

______________________ ⏲ __:__

ফোন কল:

______________________ ⏲ __:__

ইমেইল:

______________________ ⏲ __:__

## লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

তারিখ

## লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

- পরিবার ও সম্পর্ক ☐
- হালাল বিনোদন ☐
- স্বেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ ☐
- ক্যারিয়ার/বিজনেস ☐
- জার্নালিং ☐
- উম্মাহর জন্য ভাবনা ☐
- ইস্তিগফার ☐
- শোকর ☐
- সকাল-সন্ধ্যার যিকির ☐
- বিশেষ দুআ ☐
- কিয়ামুল লাইল ☐
- গোল ভিজুয়ালাইজিং ☐
- ক্যালেন্ডার চেকিং ☐
- নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা ☐
- শরীরচর্চা ☐
- পর্যাপ্ত ঘুম ☐
- কুরআন অধ্যয়ন ☐
- হাদিস অধ্যয়ন ☐
- বই পড়া ☐
- প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট ☐
- সালাহ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- পানি পান ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- ☐
- ☐
- ☐

## দিনের জরুরি নোট

# ডেইলি রিভিউ

## আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ/প্রজেক্টের অর্জন লিখুন

## আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

দিনের অসম্পূর্ণ কাজ নোট করুন

## অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিকল্পনা লিখুন

## আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

## আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট অনুযায়ী আপনার সার্বিক প্রোডাক্টিভিটি স্কোর কত?

| ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ | ৬ | ৭ | ৮ | ৯ | ১০ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

## প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

## দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

ডেইলি
# প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

## দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

৮০% সাফল্য বয়ে আনে এমন একটি কাজ

১ ______________________ ⏲ __ : __

## দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ

সাফল্যকে আরেক ধাপ এগিয়ে নেবার মতো দুটি কাজ

২ ______________________ ⏲ __ : __

৩ ______________________ ⏲ __ : __

## দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ

ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এগুলোয় হাত দিন

৪ ______________________ ⏲ __ : __

৫ ______________________ ⏲ __ : __

৬ ______________________ ⏲ __ : __

অ্যাপয়েন্টমেন্ট: ______________________ ⏲ __ : __

ফোন কল: ______________________ ⏲ __ : __

ইমেইল: ______________________ ⏲ __ : __

## লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

তারিখ

### লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

- পরিবার ও সম্পর্ক ☐
- হালাল বিনোদন ☐
- স্বেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ ☐
- ক্যারিয়ার/বিজনেস ☐
- জার্নালিং ☐
- উম্মাহর জন্য ভাবনা ☐
- ইস্তিগফার ☐
- শোকর ☐
- সকাল-সন্ধ্যার যিকির ☐
- বিশেষ দুআ ☐
- কিয়ামুল লাইল ☐
- গোল ভিজুয়ালাইজিং ☐
- ক্যালেন্ডার চেকিং ☐
- নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা ☐
- শরীরচর্চা ☐
- পর্যাপ্ত ঘুম ☐
- কুরআন অধ্যয়ন ☐
- হাদিস অধ্যয়ন ☐
- বই পড়া ☐
- প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট ☐
- সালাহ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- পানি পান ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- ☐
- ☐
- ☐

## দিনের জরুরি নোট

# ডেইলি রিভিউ

## আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ/প্রজেক্টের অর্জন লিখুন

---

## আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

দিনের অসম্পূর্ণ কাজ নোট করুন

---

## অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিকল্পনা লিখুন

---

---

## আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

---

## আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট অনুযায়ী আপনার সার্বিক প্রোডাক্টিভিটি স্কোর কত?

| ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ | ৬ | ৭ | ৮ | ৯ | ১০ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

## প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

## দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

# ডেইলি
# প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

## দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

চাপে সাফল্য বয়ে আনে এমন একটি কাজ

১ ______________________ ⏲ __ : __

## দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ

সাফল্যকে আরেক ধাপ এগিয়ে নেবার মতো দুটি কাজ

২ ______________________ ⏲ __ : __

৩ ______________________ ⏲ __ : __

## দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ

ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এগুলোয় হাত দিন

৪ ______________________ ⏲ __ : __

৫ ______________________ ⏲ __ : __

৬ ______________________ ⏲ __ : __

অ্যাপয়েন্টমেন্ট:

______________________ ⏲ __ : __

ফোন কল:

______________________ ⏲ __ : __

ইমেইল:

______________________ ⏲ __ : __

## লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

তারিখ

### লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

- পরিবার ও সম্পর্ক ☐
- হালাল বিনোদন ☐
- স্বেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ ☐
- ক্যারিয়ার/বিজনেস ☐
- জার্নালিং ☐
- উম্মাহর জন্য ভাবনা ☐
- ইস্তিগফার ☐
- শোকর ☐
- সকাল-সন্ধ্যার যিকির ☐
- বিশেষ দুআ ☐
- কিয়ামুল লাইল ☐
- গোল ভিজ্যুয়ালাইজিং ☐
- ক্যালেন্ডার চেকিং ☐
- নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা ☐
- শরীরচর্চা ☐
- পর্যাপ্ত ঘুম ☐
- কুরআন অধ্যয়ন ☐
- হাদিস অধ্যয়ন ☐
- বই পড়া ☐
- প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট ☐
- সালাহ ☐☐☐☐☐
- পানি পান ☐☐☐☐☐☐☐☐
- ☐
- ☐
- ☐

## দিনের জরুরি নোট

# ডেইলি রিভিউ

## আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ন কাজ/প্রজেক্টের অর্জন লিখুন

## আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

দিনের অসম্পূর্ণ কাজ নোট করুন

## অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিকল্পনা লিখুন

## আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

## আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট অনুযায়ী আপনার সার্বিক প্রোডাক্টিভিটি স্কোর কত?

| ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ | ৬ | ৭ | ৮ | ৯ | ১০ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

## প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

## দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

## ডেইলি
# প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

### দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ
চূড়ান্ত সাফল্য বয়ে আনে এমন একটি কাজ

১ ____________________ ⏲ __ : __

### দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ
সাফল্যকে আরেক ধাপ এগিয়ে নেবার মতো দুটি কাজ

২ ____________________ ⏲ __ : __

৩ ____________________ ⏲ __ : __

### দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ
ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এগুলোয় হাত দিন

৪ ____________________ ⏲ __ : __

৫ ____________________ ⏲ __ : __

৬ ____________________ ⏲ __ : __

অ্যাপয়েন্টমেন্ট:
____________________ ⏲ __ : __

ফোন কল:
____________________ ⏲ __ : __

ইমেইল:
____________________ ⏲ __ : __

### লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

তারিখ

### লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

- পরিবার ও সম্পর্ক ☐
- হালাল বিনোদন ☐
- স্বেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ ☐
- ক্যারিয়ার/বিজনেস ☐
- জার্নালিং ☐
- উম্মাহর জন্য ভাবনা ☐
- ইস্তিগফার ☐
- শোকর ☐
- সকাল-সন্ধ্যার যিকির ☐
- বিশেষ দুআ ☐
- কিয়ামুল লাইল ☐
- গোল ভিজুয়ালাইজিং ☐
- ক্যালেন্ডার চেকিং ☐
- নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা ☐
- শরীরচর্চা ☐
- পর্যাপ্ত ঘুম ☐
- কুরআন অধ্যয়ন ☐
- হাদিস অধ্যয়ন ☐
- বই পড়া ☐
- প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট ☐
- সালাহ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- পানি পান ☐☐☐☐☐☐☐☐
- ☐
- ☐
- ☐

### দিনের জরুরি নোট

# ডেইলি রিভিউ

## আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ন কাজ/প্রজেক্টের অর্জন লিখুন

## আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

দিনের অসম্পূর্ণ কাজ নোট করুন

## অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিকল্পনা লিখুন

## আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

## আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট অনুযায়ী আপনার সার্বিক প্রোডাক্টিভিটি স্কোর কত?

| ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ | ৬ | ৭ | ৮ | ৯ | ১০ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

## প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

## দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

# উইকলি প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্লান

## সপ্তাহের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

৮০% সাফল্য বয়ে আনে এমন একটি কাজ বা প্রজেক্ট

১

## সপ্তাহের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির পরিকল্পনা

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ বা প্রজেক্টটি বাস্তবায়নে দৈনিক পদক্ষেপসমূহ

১

২

৩

৪

৫

৬

৭

অ্যাপয়েন্টমেন্ট:

ফোন কল:

ইমেইল:

## লক্ষ্য বাস্তবায়নে সপ্তাহের প্রতিশ্রুতি:

তারিখ

## লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

- নফল সিয়াম ☐
- জুমাবারের সুন্নাহ ☐
- সূরা কাহাফ তিলাওয়াত ☐
- দরুদ পাঠ ☐
- মাসজিদে সময়দান ☐
- অসুস্থ ব্যক্তির সাক্ষাত ☐
- পরিবারকে সময়দান ☐
- আত্মীয়ের খোঁজখবর ☐
- সাদাকার উদ্দ্যেশে সঞ্চয় ☐
- ক্ষুধার্তদের খাওয়ানো ☐
- কুরআন মুখস্ত ☐
- হাদিস মুখস্ত ☐
- পারিবারিক হালাকা ☐
- সপ্তাহের বই-পাঠ ☐
- ক্যালেন্ডার চেকিং ☐
- অ্যাপয়েন্টমেন্ট সেটিং ☐

## সপ্তাহের জরুরি নোট

# উইকলি রিভিউ

## সপ্তাহের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ/প্রজেক্টের অর্জন লিখুন

## সপ্তাহের গুরুত্বপূর্ণ অসম্পূর্ণ কাজগুলো

গুরুত্বপূর্ণ অসম্পূর্ণ কাজগুলোর নোট করুন

## কাঙ্ক্ষিত অর্জন  না হওয়ার কারণ

## কাঙ্ক্ষিত অর্জনে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ

১

২

## সপ্তাহের বিশেষ অভিজ্ঞতা

বিগত সপ্তাহে বিশেষ কিছু শিখেছেন কি?

## সপ্তাহের প্রজেক্ট প্রোগ্রেস

সপ্তাহের প্রধান লক্ষ্যের অগ্রগতি চিহ্নিত করুন

| ১০% | ২০% | ৩০% | ৪০% | ৫০% | ৬০% | ৭০% | ৮০% | ৯০% | ১০০% |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

## প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

## সপ্তাহ শেষে আত্মমূল্যায়ন

## ডেইলি প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

### দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

৮০% সাফল্য বয়ে আনে এমন একটি কাজ

১

### দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ

সাফল্যকে আরেক ধাপ এগিয়ে নেবার মতো দুটি কাজ

২

৩

### দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ

ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এগুলোয় হাত দিন

৪

৫

৬

অ্যাপয়েন্টমেন্ট:

ফোন কল:

ইমেইল:

### লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

তারিখ

### লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

- পরিবার ও সম্পর্ক ☐
- হালাল বিনোদন ☐
- স্বেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ ☐
- ক্যারিয়ার/বিজনেস ☐
- জার্নালিং ☐
- উম্মাহর জন্য ভাবনা ☐
- ইস্তিগফার ☐
- শোকর ☐
- সকাল-সন্ধ্যার যিকির ☐
- বিশেষ দুআ ☐
- কিয়ামুল লাইল ☐
- গোল ভিজুয়ালাইজিং ☐
- ক্যালেন্ডার চেকিং ☐
- নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা ☐
- শরীরচর্চা ☐
- পর্যাপ্ত ঘুম ☐
- কুরআন অধ্যয়ন ☐
- হাদিস অধ্যয়ন ☐
- বই পড়া ☐
- প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট ☐
- সালাহ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- পানি পান ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- ☐
- ☐
- ☐

### দিনের জরুরি নোট

# ডেইলি রিভিউ

### আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ/প্রজেক্টের অর্জন লিখুন

### আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

দিনের অসম্পূর্ণ কাজ নোট করুন

### অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিকল্পনা লিখুন

### আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

### আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট অনুযায়ী আপনার সার্বিক প্রোডাক্টিভিটি স্কোর কত?

| ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ | ৬ | ৭ | ৮ | ৯ | ১০ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

### প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

### দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

# ডেইলি
# প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

## দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ
৮০% সাফল্য বয়ে আনে এমন একটি কাজ

১ ________________ :

## দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ
সাফল্যকে আরেক ধাপ এগিয়ে নেবার মতো দুটি কাজ

২ ________________ :

৩ ________________ :

## দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ
ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এগুলোয় হাত দিন

৪ ________________ :

৫ ________________ :

৬ ________________ :

অ্যাপয়েন্টমেন্ট: ________________ :

ফোন কল: ________________ :

ইমেইল: ________________ :

## লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

তারিখ

### লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

- [ ] পরিবার ও সম্পর্ক
- [ ] হালাল বিনোদন
- [ ] স্বেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ
- [ ] ক্যারিয়ার/বিজনেস
- [ ] জার্নালিং
- [ ] উম্মাহর জন্য ভাবনা
- [ ] ইস্তিগফার
- [ ] শোকর
- [ ] সকাল-সন্ধ্যার যিকির
- [ ] বিশেষ দুআ
- [ ] কিয়ামুল লাইল
- [ ] গোল ভিজুয়ালাইজিং
- [ ] ক্যালেন্ডার চেকিং
- [ ] নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা
- [ ] শরীরচর্চা
- [ ] পর্যাপ্ত ঘুম
- [ ] কুরআন অধ্যয়ন
- [ ] হাদিস অধ্যয়ন
- [ ] বই পড়া
- [ ] প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট
- সালাহ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- পানি পান ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- [ ]
- [ ]
- [ ]

## দিনের জরুরি নোট

# ডেইলি রিভিউ

## আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ/প্রজেক্টের অর্জন লিখুন

## আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

দিনের অসম্পূর্ণ কাজ নোট করুন

## অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিকল্পনা লিখুন

## আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

## আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট অনুযায়ী আপনার সার্বিক প্রোডাক্টিভিটি স্কোর কত?

| ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ | ৬ | ৭ | ৮ | ৯ | ১০ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

## প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

## দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

## ডেইলি
# প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

### দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ
৮০% সাফল্য বয়ে আনে এমন একটি কাজ

১ ______________________ :

### দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ
সাফল্যকে আরেক ধাপ এগিয়ে নেবার মতো দুটি কাজ

২ ______________________ :

৩ ______________________ :

### দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ
ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এগুলোয় হাত দিন

৪ ______________________ :

৫ ______________________ :

৬ ______________________ :

অ্যাপয়েন্টমেন্ট:
______________________ :

ফোন কল:
______________________ :

ইমেইল:
______________________ :

### লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

তারিখ

### লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

- পরিবার ও সম্পর্ক ☐
- হালাল বিনোদন ☐
- স্বেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ ☐
- ক্যারিয়ার/বিজনেস ☐
- জার্নালিং ☐
- উম্মাহর জন্য ভাবনা ☐
- ইস্তিগফার ☐
- শোকর ☐
- সকাল-সন্ধ্যার যিকির ☐
- বিশেষ দুআ ☐
- কিয়ামুল লাইল ☐
- গোল ভিজুয়ালাইজিং ☐
- ক্যালেন্ডার চেকিং ☐
- নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা ☐
- শরীরচর্চা ☐
- পর্যাপ্ত ঘুম ☐
- কুরআন অধ্যয়ন ☐
- হাদিস অধ্যয়ন ☐
- বই পড়া ☐
- প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট ☐
- সালাহ ☐☐☐☐☐
- পানি পান ☐☐☐☐☐☐☐☐
- ☐
- ☐
- ☐

### দিনের জরুরি নোট

# ডেইলি রিভিউ

## আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ/প্রজেক্টের অর্জন লিখুন

## আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

দিনের অসম্পূর্ণ কাজ নোট করুন

## অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিকল্পনা লিখুন

## আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

## আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট অনুযায়ী আপনার সার্বিক প্রোডাক্টিভিটি স্কোর কত?

১ ২ ৩ ৪ ৫ ৬ ৭ ৮ ৯ ১০

## প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

## দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

# ডেইলি প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

## দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

৮০% সাফল্য বয়ে আনে এমন একটি কাজ

১

## দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ

সাফল্যকে আরেক ধাপ এগিয়ে নেবার মতো দুটি কাজ

২

৩

## দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ

ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এগুলোয় হাত দিন

৪

৫

৬

অ্যাপয়েন্টমেন্ট:

ফোন কল:

ইমেইল:

## লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

তারিখ

## লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

- পরিবার ও সম্পর্ক ☐
- হালাল বিনোদন ☐
- স্বেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ ☐
- ক্যারিয়ার/বিজনেস ☐
- জার্নালিং ☐
- উম্মাহর জন্য ভাবনা ☐
- ইস্তিগফার ☐
- শোকর ☐
- সকাল-সন্ধ্যার যিকির ☐
- বিশেষ দুআ ☐
- কিয়ামুল লাইল ☐
- গোল ভিজুয়ালাইজিং ☐
- ক্যালেন্ডার চেকিং ☐
- নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা ☐
- শরীরচর্চা ☐
- পর্যাপ্ত ঘুম ☐
- কুরআন অধ্যয়ন ☐
- হাদিস অধ্যয়ন ☐
- বই পড়া ☐
- প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট ☐
- সালাহ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- পানি পান ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- ☐
- ☐
- ☐

## দিনের জরুরি নোট

# ডেইলি রিভিউ

### আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ/প্রজেক্টের অর্জন লিখুন

### আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

দিনের অসম্পূর্ণ কাজ নোট করুন

### অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিকল্পনা লিখুন

### আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

### আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট অনুযায়ী আপনার সার্বিক প্রোডাক্টিভিটি স্কোর কত?

| ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ | ৬ | ৭ | ৮ | ৯ | ১০ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

### প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

### দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

## ডেইলি
# প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

### দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ
৮০% সাফল্য বয়ে আনে এমন একটি কাজ

১ ______ :

### দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ
সাফল্যকে আরেক ধাপ এগিয়ে নেবার মতো দুটি কাজ

২ ______ :

৩ ______ :

### দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ
ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এগুলোয় হাত দিন

৪ ______ :

৫ ______ :

৬ ______ :

অ্যাপয়েন্টমেন্ট: ______ :

ফোন কল: ______ :

ইমেইল: ______ :

### লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

তারিখ

### লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

- পরিবার ও সম্পর্ক ☐
- হালাল বিনোদন ☐
- স্বেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ ☐
- ক্যারিয়ার/বিজনেস ☐
- জার্নালিং ☐
- উম্মাহর জন্য ভাবনা ☐
- ইস্তিগফার ☐
- শোকর ☐
- সকাল-সন্ধ্যার যিকির ☐
- বিশেষ দুআ ☐
- কিয়ামুল লাইল ☐
- গোল ভিজুয়ালাইজিং ☐
- ক্যালেন্ডার চেকিং ☐
- নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা ☐
- শরীরচর্চা ☐
- পর্যাপ্ত ঘুম ☐
- কুরআন অধ্যয়ন ☐
- হাদিস অধ্যয়ন ☐
- বই পড়া ☐
- প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট ☐
- সালাহ ☐☐☐☐☐
- পানি পান ☐☐☐☐☐☐☐☐
- ☐
- ☐
- ☐

### দিনের জরুরি নোট

# ডেইলি রিভিউ

## আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ/প্রজেক্টের অর্জন লিখুন

## আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

দিনের অসম্পূর্ণ কাজ নোট করুন

## অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিকল্পনা লিখুন

## আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

## আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট অনুযায়ী আপনার সার্বিক প্রোডাক্টিভিটি স্কোর কত?

| ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ | ৬ | ৭ | ৮ | ৯ | ১০ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

**প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:**

**দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন**

## ডেইলি
# প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

### দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

৮০% সাফল্য বয়ে আনে এমন একটি কাজ

১ ____________________ ⏲ __:__

### দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ

সাফল্যকে আরেক ধাপ এগিয়ে নেবার মতো দুটি কাজ

২ ____________________ ⏲ __:__

৩ ____________________ ⏲ __:__

### দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ

ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এগুলোয় হাত দিন

৪ ____________________ ⏲ __:__

৫ ____________________ ⏲ __:__

৬ ____________________ ⏲ __:__

অ্যাপয়েন্টমেন্ট: ____________________ ⏲ __:__

ফোন কল: ____________________ ⏲ __:__

ইমেইল: ____________________ ⏲ __:__

### লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

তারিখ

### লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

- [ ] পরিবার ও সম্পর্ক
- [ ] হালাল বিনোদন
- [ ] স্বেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ
- [ ] ক্যারিয়ার/বিজনেস
- [ ] জার্নালিং
- [ ] উম্মাহর জন্য ভাবনা
- [ ] ইস্তিগফার
- [ ] শোকর
- [ ] সকাল-সন্ধ্যার যিকির
- [ ] বিশেষ দুআ
- [ ] কিয়ামুল লাইল
- [ ] গোল ভিজুয়ালাইজিং
- [ ] ক্যালেন্ডার চেকিং
- [ ] নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা
- [ ] শরীরচর্চা
- [ ] পর্যাপ্ত ঘুম
- [ ] কুরআন অধ্যয়ন
- [ ] হাদিস অধ্যয়ন
- [ ] বই পড়া
- [ ] প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট
- সালাহ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- পানি পান ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- [ ]
- [ ]
- [ ]

### দিনের জরুরি নোট

# ডেইলি রিভিউ

## আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ-প্রজেক্টের অর্জন লিখুন

## আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

দিনের অসম্পূর্ণ কাজ নোট করুন

## অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিকল্পনা লিখুন

## আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

## আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট অনুযায়ী আপনার সার্বিক প্রোডাক্টিভিটি স্কোর কত?

১ ২ ৩ ৪ ৫ ৬ ৭ ৮ ৯ ১০

## প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

## দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

ডেইলি

# প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

## দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

৮০% সাফল্য বয়ে আনে এমন একটি কাজ

১ ____________________ :

## দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ

সাফল্যকে আরেক ধাপ এগিয়ে নেবার মতো দুটি কাজ

২ ____________________ :

৩ ____________________ :

## দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ

ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এগুলোয় হাত দিন

৪ ____________________ :

৫ ____________________ :

৬ ____________________ :

অ্যাপয়েন্টমেন্ট: ____________________ :

ফোন কল: ____________________ :

ইমেইল: ____________________ :

## লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

তারিখ

### লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

- পরিবার ও সম্পর্ক ☐
- হালাল বিনোদন ☐
- স্বেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ ☐
- ক্যারিয়ার/বিজনেস ☐
- জার্নালিং ☐
- উম্মাহর জন্য ভাবনা ☐
- ইস্তিগফার ☐
- শোকর ☐
- সকাল-সন্ধ্যার যিকির ☐
- বিশেষ দুআ ☐
- কিয়ামুল লাইল ☐
- গোল ভিজুয়ালাইজিং ☐
- ক্যালেন্ডার চেকিং ☐
- নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা ☐
- শরীরচর্চা ☐
- পর্যাপ্ত ঘুম ☐
- কুরআন অধ্যয়ন ☐
- হাদিস অধ্যয়ন ☐
- বই পড়া ☐
- প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট ☐
- সালাহ ☐☐☐☐☐
- পানি পান ☐☐☐☐☐☐☐☐
- ☐
- ☐
- ☐

## দিনের জরুরি নোট

# ডেইলি রিভিউ

## আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ প্রজেক্টের অর্জন লিখুন

## আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

দিনের অসম্পূর্ণ কাজ নোট করুন

## অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিকল্পনা লিখুন

## আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

## আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট  অনুযায়ী আপনার সার্বিক প্রোডাক্টিভিটি স্কোর কত?

| ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ | ৬ | ৭ | ৮ | ৯ | ১০ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

## প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

## দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

# উইকলি প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

## সপ্তাহের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

৮০% সাফল্য বয়ে আনে এমন একটি কাজ বা প্রজেক্ট

১

## সপ্তাহের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির পরিকল্পনা

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ বা প্রজেক্টটি বাস্তবায়নে দৈনিক পদক্ষেপসমূহ

১

২

৩

৪

৫

৬

৭

অ্যাপয়েন্টমেন্ট:

ফোন কল:

ইমেইল:

## লক্ষ্য বাস্তবায়নে সপ্তাহের প্রতিশ্রুতি:

তারিখ

### লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

- [ ] নফল সিয়াম
- [ ] জুমাবারের সুন্নাহ
- [ ] সূরা কাহাফ তিলাওয়াত
- [ ] দরুদ পাঠ
- [ ] মাসজিদে সময়দান
- [ ] অসুস্থ ব্যক্তির সাক্ষাত
- [ ] পরিবারকে সময়দান
- [ ] আত্মীয়ের খোঁজখবর
- [ ] সাদাকার উদ্দেশে সঞ্চয়
- [ ] ক্ষুধার্তদের খাওয়ানো
- [ ] কুরআন মুখস্ত
- [ ] হাদিস মুখস্ত
- [ ] পারিবারিক হালাকা
- [ ] সপ্তাহের বই-পাঠ
- [ ] ক্যালেন্ডার চেকিং
- [ ] অ্যাপয়েন্টমেন্ট সেটিং
- [ ] 
- [ ] 
- [ ] 
- [ ] 
- [ ] 
- [ ] 
- [ ] 
- [ ] 
- [ ] 

## সপ্তাহের জরুরি নোট

# উইকলি রিভিউ

## সপ্তাহের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ/প্রজেক্টের অর্জন লিখুন

## সপ্তাহের গুরুত্বপূর্ণ অসম্পূর্ণ কাজগুলো

গুরুত্বপূর্ণ অসম্পূর্ণ কাজগুলোর নোট করুন

## কাঙ্ক্ষিত অর্জন  না হওয়ার কারণ

## কাঙ্ক্ষিত অর্জনে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ

১

২

## সপ্তাহের বিশেষ অভিজ্ঞতা

বিগত সপ্তাহে বিশেষ কিছু শিখেছেন কি?

## সপ্তাহের প্রজেক্ট প্রোগ্রেস

সপ্তাহের প্রধান লক্ষ্যের অগ্রগতি চিহ্নিত করুন

| ১০% | ২০% | ৩০% | ৪০% | ৫০% | ৬০% | ৭০% | ৮০% | ৯০% | ১০০% |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

## প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

## সপ্তাহ শেষে আত্মমূল্যায়ন

ডেইলি
# প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

## দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ
৮০% সাফল্য বয়ে আনে এমন একটি কাজ

১ ____________ :

## দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ
সাফল্যকে আরেক ধাপ এগিয়ে নেবার মতো দুটি কাজ

২ ____________ :

৩ ____________ :

## দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ
ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এগুলোয় হাত দিন

৪ ____________ :

৫ ____________ :

৬ ____________ :

অ্যাপয়েন্টমেন্ট: ____________ :

ফোন কল: ____________ :

ইমেইল: ____________ :

## লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

তারিখ

### লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

- পরিবার ও সম্পর্ক ☐
- হালাল বিনোদন ☐
- স্বেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ ☐
- ক্যারিয়ার/বিজনেস ☐
- জার্নালিং ☐
- উম্মাহর জন্য ভাবনা ☐
- ইস্তিগফার ☐
- শোকর ☐
- সকাল-সন্ধ্যার যিকির ☐
- বিশেষ দুআ ☐
- কিয়ামুল লাইল ☐
- গোল ভিজুয়ালাইজিং ☐
- ক্যালেন্ডার চেকিং ☐
- নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা ☐
- শরীরচর্চা ☐
- পর্যাপ্ত ঘুম ☐
- কুরআন অধ্যয়ন ☐
- হাদিস অধ্যয়ন ☐
- বই পড়া ☐
- প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট ☐
- সালাহ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- পানি পান ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- ☐
- ☐
- ☐

## দিনের জরুরি নোট

# ডেইলি রিভিউ

### আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ন কাজ/প্রজেক্টের অর্জন লিখুন

### আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

দিনের অসম্পূর্ণ কাজে নোট করুন

### অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিকল্পনা লিখুন

### আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

### আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট অনুযায়ী আপনার সার্বিক প্রোডাক্টিভিটি স্কোর কত?

| ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ | ৬ | ৭ | ৮ | ৯ | ১০ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

### প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

### দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

ডেইলি
# প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

### দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ
৮০% সাফল্য বয়ে আনে এমন একটি কাজ

১ ______ : ______

### দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ
সাফল্যকে আরেক ধাপ এগিয়ে নেবার মতো দুটি কাজ

২ ______ : ______

৩ ______ : ______

### দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ
ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এগুলোয় হাত দিন

৪ ______ : ______

৫ ______ : ______

৬ ______ : ______

অ্যাপয়েন্টমেন্ট:

ফোন কল:

ইমেইল:

### লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

তারিখ

### লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

- ☐ পরিবার ও সম্পর্ক
- ☐ হালাল বিনোদন
- ☐ স্বেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ
- ☐ ক্যারিয়ার/বিজনেস
- ☐ জার্নালিং
- ☐ উম্মাহর জন্য ভাবনা
- ☐ ইস্তিগফার
- ☐ শোকর
- ☐ সকাল-সন্ধ্যার যিকির
- ☐ বিশেষ দুআ
- ☐ কিয়ামুল লাইল
- ☐ গোল ভিজুয়ালাইজিং
- ☐ ক্যালেন্ডার চেকিং
- ☐ নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা
- ☐ শরীরচর্চা
- ☐ পর্যাপ্ত ঘুম
- ☐ কুরআন অধ্যয়ন
- ☐ হাদিস অধ্যয়ন
- ☐ বই পড়া
- ☐ প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট
- সালাহ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- পানি পান ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- ☐
- ☐
- ☐

### দিনের জরুরি নোট

# ডেইলি রিভিউ

## আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ/প্রজেক্টের অর্জন লিখুন

---

## আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

দিনের অসম্পূর্ণ কাজ নোট করুন

---

## অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিকল্পনা লিখুন

---

---

## আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

---

## আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট অনুযায়ী আপনার সার্বিক প্রোডাক্টিভিটি স্কোর কত?

| ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ | ৬ | ৭ | ৮ | ৯ | ১০ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

## প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

## দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

ডেইলি
# প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

## দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ
৮০% সাফল্য বয়ে আনে এমন একটি কাজ

১ ______________________ ⏲ __ : __

## দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ
সাফল্যকে আরেক ধাপ এগিয়ে নেবার মতো দুটি কাজ

২ ______________________ ⏲ __ : __

৩ ______________________ ⏲ __ : __

## দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ
ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এগুলোয় হাত দিন

৪ ______________________ ⏲ __ : __

৫ ______________________ ⏲ __ : __

৬ ______________________ ⏲ __ : __

অ্যাপয়েন্টমেন্ট: ______________________ ⏲ __ : __

ফোন কল: ______________________ ⏲ __ : __

ইমেইল: ______________________ ⏲ __ : __

## লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

তারিখ

### লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

- পরিবার ও সম্পর্ক ☐
- হালাল বিনোদন ☐
- স্বেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ ☐
- ক্যারিয়ার/বিজনেস ☐
- জার্নালিং ☐
- উম্মাহর জন্য ভাবনা ☐
- ইস্তিগফার ☐
- শোকর ☐
- সকাল-সন্ধ্যার যিকির ☐
- বিশেষ দুআ ☐
- কিয়ামুল লাইল ☐
- গোল ভিজুয়ালাইজিং ☐
- ক্যালেন্ডার চেকিং ☐
- নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা ☐
- শরীরচর্চা ☐
- পর্যাপ্ত ঘুম ☐
- কুরআন অধ্যয়ন ☐
- হাদিস অধ্যয়ন ☐
- বই পড়া ☐
- প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট ☐
- সালাহ ☐☐☐☐☐
- পানি পান ☐☐☐☐☐☐☐☐
- ☐
- ☐
- ☐

## দিনের জরুরি নোট

# ডেইলি রিভিউ

## আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ প্রজেক্টের অর্জন লিখুন

## আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

দিনের অসম্পূর্ণ কাজ নোট করুন

## অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিকল্পনা লিখুন

## আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

## আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট অনুযায়ী আপনার সার্বিক প্রোডাক্টিভিটি স্কোর কত?

| ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ | ৬ | ৭ | ৮ | ৯ | ১০ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

## প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

## দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

# ডেইলি প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

## দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

৮০% সাফল্য বয়ে আনে এমন একটি কাজ

১ ____________ :

## দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ

সাফল্যকে আরেক ধাপ এগিয়ে নেবার মতো দুটি কাজ

২ ____________ :

৩ ____________ :

## দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ

ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এগুলোয় হাত দিন

৪ ____________ :

৫ ____________ :

৬ ____________ :

অ্যাপয়েন্টমেন্ট: ____________ :

ফোন কল: ____________ :

ইমেইল: ____________ :

## লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

তারিখ

### লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

- পরিবার ও সম্পর্ক ☐
- হালাল বিনোদন ☐
- স্বেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ ☐
- ক্যারিয়ার/বিজনেস ☐
- জার্নালিং ☐
- উম্মাহর জন্য ভাবনা ☐
- ইস্তিগফার ☐
- শোকর ☐
- সকাল-সন্ধ্যার যিকির ☐
- বিশেষ দুআ ☐
- কিয়ামুল লাইল ☐
- গোল ভিজুয়ালাইজিং ☐
- ক্যালেন্ডার চেকিং ☐
- নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা ☐
- শরীরচর্চা ☐
- পর্যাপ্ত ঘুম ☐
- কুরআন অধ্যয়ন ☐
- হাদিস অধ্যয়ন ☐
- বই পড়া ☐
- প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট ☐
- সালাহ ☐☐☐☐☐
- পানি পান ☐☐☐☐☐☐☐☐
- ☐
- ☐
- ☐

## দিনের জরুরি নোট

# ডেইলি রিভিউ

## আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ/প্রজেক্টের অর্জন লিখুন

## আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

দিনের অসম্পূর্ণ কাজ নোট করুন

## অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিকল্পনা লিখুন

## আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

## আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট অনুযায়ী আপনার সার্বিক প্রোডাক্টিভিটি স্কোর কত?

| ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ | ৬ | ৭ | ৮ | ৯ | ১০ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

## প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

## দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

ডেইলি
# প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

## দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

৮০% সাফল্য বয়ে আনে এমন একটি কাজ

১ ________________ :

## দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ

সাফল্যকে আরেক ধাপ এগিয়ে নেবার মতো দুটি কাজ

২ ________________ :

৩ ________________ :

## দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ

ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এগুলোয় হাত দিন

৪ ________________ :

৫ ________________ :

৬ ________________ :

অ্যাপয়েন্টমেন্ট: ________________ :

ফোন কল: ________________ :

ইমেইল: ________________ :

## লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

তারিখ

### লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

- পরিবার ও সম্পর্ক ☐
- হালাল বিনোদন ☐
- স্বেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ ☐
- ক্যারিয়ার/বিজনেস ☐
- জার্নালিং ☐
- উম্মাহর জন্য ভাবনা ☐
- ইস্তিগফার ☐
- শোকর ☐
- সকাল-সন্ধ্যার যিকির ☐
- বিশেষ দুআ ☐
- কিয়ামুল লাইল ☐
- গোল ভিজুয়ালাইজিং ☐
- ক্যালেন্ডার চেকিং ☐
- নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা ☐
- শরীরচর্চা ☐
- পর্যাপ্ত ঘুম ☐
- কুরআন অধ্যয়ন ☐
- হাদিস অধ্যয়ন ☐
- বই পড়া ☐
- প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট ☐
- সালাহ ☐☐☐☐☐
- পানি পান ☐☐☐☐☐☐☐☐
- ☐
- ☐
- ☐

## দিনের জরুরি নোট

# ডেইলি রিভিউ

## আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ-প্রজেক্টের অর্জন লিখুন

## আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

দিনের অসম্পূর্ণ কাজ নোট করুন

## অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিকল্পনা লিখুন

## আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

## আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট  অনুযায়ী আপনার সার্বিক প্রোডাক্টিভিটি স্কোর কত?

| ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ | ৬ | ৭ | ৮ | ৯ | ১০ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

## প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

## দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

## ডেইলি
# প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

### দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ
৮০% সাফল্য বয়ে আনে এমন একটি কাজ

১ ____________ :

### দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ
সাফল্যকে আরেক ধাপ এগিয়ে নেবার মতো দুটি কাজ

২ ____________ :

৩ ____________ :

### দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ
ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এগুলোয় হাত দিন

৪ ____________ :

৫ ____________ :

৬ ____________ :

অ্যাপয়েন্টমেন্ট: ____________ :

ফোন কল: ____________ :

ইমেইল: ____________ :

### লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

তারিখ

### লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

- পরিবার ও সম্পর্ক ☐
- হালাল বিনোদন ☐
- স্বেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ ☐
- ক্যারিয়ার/বিজনেস ☐
- জার্নালিং ☐
- উম্মাহর জন্য ভাবনা ☐
- ইস্তিগফার ☐
- শোকর ☐
- সকাল-সন্ধ্যার যিকির ☐
- বিশেষ দুআ ☐
- কিয়ামুল লাইল ☐
- গোল ভিজুয়ালাইজিং ☐
- ক্যালেন্ডার চেকিং ☐
- নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা ☐
- শরীরচর্চা ☐
- পর্যাপ্ত ঘুম ☐
- কুরআন অধ্যয়ন ☐
- হাদিস অধ্যয়ন ☐
- বই পড়া ☐
- প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট ☐
- সালাহ ☐☐☐☐☐
- পানি পান ☐☐☐☐☐☐☐☐
- ☐
- ☐
- ☐

### দিনের জরুরি নোট

# ডেইলি রিভিউ

## আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন
সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ/প্রজেক্টের অর্জন লিখুন

## আজকের অসম্পূর্ণ কাজ
দিনের অসম্পূর্ণ কাজ নোট করুন

## অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ
অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিকল্পনা লিখুন

## আজকের অভিজ্ঞতা
আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

## আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর
লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট অনুযায়ী আপনার সার্বিক প্রোডাক্টিভিটি স্কোর কত?

| ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ | ৬ | ৭ | ৮ | ৯ | ১০ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

**প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:**

**দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন**

## ডেইলি
# প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

### দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

৮০% সাফল্য বয়ে আনে এমন একটি কাজ

১ ______ :

### দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ

সাফল্যকে আরেক ধাপ এগিয়ে নেবার মতো দুটি কাজ

২ ______ :

৩ ______ :

### দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ

ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এগুলোয় হাত দিন

৪ ______ :

৫ ______ :

৬ ______ :

অ্যাপয়েন্টমেন্ট: ______ :

ফোন কল: ______ :

ইমেইল: ______ :

### লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

তারিখ

### লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

- পরিবার ও সম্পর্ক ☐
- হালাল বিনোদন ☐
- স্বেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ ☐
- ক্যারিয়ার/বিজনেস ☐
- জার্নালিং ☐
- উম্মাহর জন্য ভাবনা ☐
- ইস্তিগফার ☐
- শোকর ☐
- সকাল-সন্ধ্যার যিকির ☐
- বিশেষ দুআ ☐
- কিয়ামুল লাইল ☐
- গোল ভিজুয়ালাইজিং ☐
- ক্যালেন্ডার চেকিং ☐
- নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা ☐
- শরীরচর্চা ☐
- পর্যাপ্ত ঘুম ☐
- কুরআন অধ্যয়ন ☐
- হাদিস অধ্যয়ন ☐
- বই পড়া ☐
- প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট ☐
- সালাহ ☐☐☐☐☐
- পানি পান ☐☐☐☐☐☐☐☐
- ☐
- ☐
- ☐

### দিনের জরুরি নোট

## উইকলি প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্লান

### সপ্তাহের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

৮০% সাফল্য বয়ে আনে এমন একটি কাজ বা প্রজেক্ট

১ ____________________

### সপ্তাহের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির পরিকল্পনা

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ বা প্রজেক্টটি বাস্তবায়নে দৈনিক পদক্ষেপসমূহ

১ ____________________

২ ____________________

৩ ____________________

৪ ____________________

৫ ____________________

৬ ____________________

৭ ____________________

অ্যাপয়েন্টমেন্ট:

ফোন কল:

ইমেইল:

### লক্ষ্য বাস্তবায়নে সপ্তাহের প্রতিশ্রুতি:

তারিখ

### লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

- [ ] নফল সিয়াম
- [ ] জুমাবারের সুন্নাহ
- [ ] সূরা কাহাফ তিলাওয়াত
- [ ] দরুদ পাঠ
- [ ] মাসজিদে সময়দান
- [ ] অসুস্থ ব্যক্তির সাক্ষাত
- [ ] পরিবারকে সময়দান
- [ ] আত্মীয়ের খোঁজখবর
- [ ] সাদাকার উদ্দ্যেশে সঞ্চয়
- [ ] ক্ষুধার্তদের খাওয়ানো
- [ ] কুরআন মুখস্ত
- [ ] হাদিস মুখস্ত
- [ ] পারিবারিক হালাকা
- [ ] সপ্তাহের বই-পাঠ
- [ ] ক্যালেন্ডার চেকিং
- [ ] অ্যাপয়েন্টমেন্ট সেটিং

### সপ্তাহের জরুরি নোট

# উইকলি রিভিউ

## সপ্তাহের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ন কাজ প্রজেক্টের অর্জন লিখুন

## সপ্তাহের গুরুত্বপূর্ণ অসম্পূর্ণ কাজগুলো

গুরুত্বপূর্ন অসম্পূর্ণ কাজগুলোর নোট করুন

## কাঙ্ক্ষিত অর্জন  না হওয়ার কারণ

## কাঙ্ক্ষিত অর্জনে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ

১

২

## সপ্তাহের বিশেষ অভিজ্ঞতা

বিগত সপ্তাহে বিশেষ কিছু শিখেছেন কি?

## সপ্তাহের প্রজেক্ট প্রোগ্রেস

সপ্তাহের প্রধান লক্ষ্যের অগ্রগতি চিহ্নিত করুন

| ১০% | ২০% | ৩০% | ৪০% | ৫০% | ৬০% | ৭০% | ৮০% | ৯০% | ১০০% |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

## প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

## সপ্তাহ শেষে আত্মমূল্যায়ন

ডেইলি

# প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

## দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

৮০% সাফল্য বয়ে আনে এমন একটি কাজ

১ ______ :

## দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ

সাফল্যকে আরেক ধাপ এগিয়ে নেবার মতো দুটি কাজ

২ ______ :

৩ ______ :

## দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ

ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এগুলোয় হাত দিন

৪ ______ :

৫ ______ :

৬ ______ :

অ্যাপয়েন্টমেন্ট: ______ :

ফোন কল: ______ :

ইমেইল: ______ :

## লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

তারিখ

## লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

- পরিবার ও সম্পর্ক ☐
- হালাল বিনোদন ☐
- স্বেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ ☐
- ক্যারিয়ার/বিজনেস ☐
- জার্নালিং ☐
- উম্মাহর জন্য ভাবনা ☐
- ইস্তিগফার ☐
- শোকর ☐
- সকাল-সন্ধ্যার যিকির ☐
- বিশেষ দুআ ☐
- কিয়ামুল লাইল ☐
- গোল ভিজুয়ালাইজিং ☐
- ক্যালেন্ডার চেকিং ☐
- নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা ☐
- শরীরচর্চা ☐
- পর্যাপ্ত ঘুম ☐
- কুরআন অধ্যয়ন ☐
- হাদিস অধ্যয়ন ☐
- বই পড়া ☐
- প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট ☐
- সালাহ ☐☐☐☐☐
- পানি পান ☐☐☐☐☐☐☐☐
- ☐
- ☐
- ☐

## দিনের জরুরি নোট

# ডেইলি রিভিউ

### আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ/প্রজেক্টের অর্জন লিখুন

### আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

দিনের অসম্পূর্ণ কাজ নোট করুন

### অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিকল্পনা লিখুন

### আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

### আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট অনুযায়ী আপনার সার্বিক প্রোডাক্টিভিটি স্কোর করুন

| ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ | ৬ | ৭ | ৮ | ৯ | ১০ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

### প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

### দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

## ডেইলি
# প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

### দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ
৮০% সাফল্য বয়ে আনে এমন একটি কাজ

১ ____________________ ⏲ __:__

### দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ
সাফল্যকে আরেক ধাপ এগিয়ে নেবার মতো দুটি কাজ

২ ____________________ ⏲ __:__

৩ ____________________ ⏲ __:__

### দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ
ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এগুলোয় হাত দিন

৪ ____________________ ⏲ __:__

৫ ____________________ ⏲ __:__

৬ ____________________ ⏲ __:__

অ্যাপয়েন্টমেন্ট: ____________________ ⏲ __:__

ফোন কল: ____________________ ⏲ __:__

ইমেইল: ____________________ ⏲ __:__

### লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

তারিখ

### লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

- পরিবার ও সম্পর্ক ☐
- হালাল বিনোদন ☐
- স্বেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ ☐
- ক্যারিয়ার/বিজনেস ☐
- জার্নালিং ☐
- উম্মাহর জন্য ভাবনা ☐
- ইস্তিগফার ☐
- শোকর ☐
- সকাল-সন্ধ্যার যিকির ☐
- বিশেষ দুআ ☐
- কিয়ামুল লাইল ☐
- গোল ভিজুয়ালাইজিং ☐
- ক্যালেন্ডার চেকিং ☐
- নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা ☐
- শরীরচর্চা ☐
- পর্যাপ্ত ঘুম ☐
- কুরআন অধ্যয়ন ☐
- হাদিস অধ্যয়ন ☐
- বই পড়া ☐
- প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট ☐
- সালাহ ☐☐☐☐☐
- পানি পান ☐☐☐☐☐☐☐☐
- ☐
- ☐
- ☐

### দিনের জরুরি নোট

# ডেইলি রিভিউ

## আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ/প্রজেক্টের অর্জন লিখুন

## আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

দিনের অসম্পূর্ণ কাজ নোট করুন

## অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিকল্পনা লিখুন

## আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

## আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট অনুযায়ী আপনার সার্বিক প্রোডাক্টিভিটি স্কোর কত?

| ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ | ৬ | ৭ | ৮ | ৯ | ১০ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

## প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

## দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

## ডেইলি
# প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

### দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

৮০% সাফল্য বয়ে আনে এমন একটি কাজ

১ ________ :

### দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ

সাফল্যকে আরেক ধাপ এগিয়ে নেবার মতো দুটি কাজ

২ ________ :

৩ ________ :

### দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ

ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এগুলোয় হাত দিন

৪ ________ :

৫ ________ :

৬ ________ :

অ্যাপয়েন্টমেন্ট: ________ :

ফোন কল: ________ :

ইমেইল: ________ :

### লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

তারিখ

### লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

- পরিবার ও সম্পর্ক ☐
- হালাল বিনোদন ☐
- স্বেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ ☐
- ক্যারিয়ার/বিজনেস ☐
- জার্নালিং ☐
- উম্মাহর জন্য ভাবনা ☐
- ইস্তিগফার ☐
- শোকর ☐
- সকাল-সন্ধ্যার যিকির ☐
- বিশেষ দুআ ☐
- কিয়ামুল লাইল ☐
- গোল ভিজুয়ালাইজিং ☐
- ক্যালেন্ডার চেকিং ☐
- নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা ☐
- শরীরচর্চা ☐
- পর্যাপ্ত ঘুম ☐
- কুরআন অধ্যয়ন ☐
- হাদিস অধ্যয়ন ☐
- বই পড়া ☐
- প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট ☐
- সালাহ ☐☐☐☐☐
- পানি পান ☐☐☐☐☐☐☐☐
- ☐
- ☐
- ☐

### দিনের জরুরি নোট

# ডেইলি রিভিউ

## আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ন কাজ/প্রজেক্টের অর্জন লিখুন

## আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

দিনের অসম্পূর্ণ কাজ নোট করুন

## অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিকল্পনা লিখুন

## আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

## আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট অনুযায়ী আপনার সার্বিক প্রোডাক্টিভিটি স্কোর কত?

| ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ | ৬ | ৭ | ৮ | ৯ | ১০ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

## প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

## দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

## ডেইলি
# প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

তারিখ

### দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

৮০% সাফল্য বয়ে আনে এমন একটি কাজ

১ ________ :

### দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ

সাফল্যকে আরেক ধাপ এগিয়ে নেবার মতো দুটি কাজ

২ ________ :

৩ ________ :

### দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ

ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এগুলোয় হাত দিন

৪ ________ :

৫ ________ :

৬ ________ :

অ্যাপয়েন্টমেন্ট: ________ :

ফোন কল: ________ :

ইমেইল: ________ :

### লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

### লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

- পরিবার ও সম্পর্ক ☐
- হালাল বিনোদন ☐
- স্বেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ ☐
- ক্যারিয়ার/বিজনেস ☐
- জার্নালিং ☐
- উম্মাহর জন্য ভাবনা ☐
- ইস্তিগফার ☐
- শোকর ☐
- সকাল-সন্ধ্যার যিকির ☐
- বিশেষ দুআ ☐
- কিয়ামুল লাইল ☐
- গোল ভিজুয়ালাইজিং ☐
- ক্যালেন্ডার চেকিং ☐
- নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা ☐
- শরীরচর্চা ☐
- পর্যাপ্ত ঘুম ☐
- কুরআন অধ্যয়ন ☐
- হাদিস অধ্যয়ন ☐
- বই পড়া ☐
- প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট ☐
- সালাহ ☐☐☐☐☐
- পানি পান ☐☐☐☐☐☐☐☐
- ☐
- ☐
- ☐

### দিনের জরুরি নোট

# ডেইলি রিভিউ

### আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ/প্রজেক্টের অর্জন লিখুন

### আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

দিনের অসম্পূর্ণ কাজ নোট করুন

### অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিকল্পনা লিখুন

### আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

### আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট অনুযায়ী আপনার সার্বিক প্রোডাক্টিভিটি স্কোর কত?

| ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ | ৬ | ৭ | ৮ | ৯ | ১০ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

### প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

### দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

ডেইলি
# প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

### দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ
৮০% সাফল্য বয়ে আনে এমন একটি কাজ

১ ____________________ ⏲ __ : __

### দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ
সাফল্যকে আরেক ধাপ এগিয়ে নেবার মতো দুটি কাজ

২ ____________________ ⏲ __ : __

৩ ____________________ ⏲ __ : __

### দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ
ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এগুলোয় হাত দিন

৪ ____________________ ⏲ __ : __

৫ ____________________ ⏲ __ : __

৬ ____________________ ⏲ __ : __

অ্যাপয়েন্টমেন্ট:
____________________ ⏲ __ : __

ফোন কল:
____________________ ⏲ __ : __

ইমেইল:
____________________ ⏲ __ : __

### লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

তারিখ

### লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

- পরিবার ও সম্পর্ক ☐
- হালাল বিনোদন ☐
- স্বেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ ☐
- ক্যারিয়ার/বিজনেস ☐
- জার্নালিং ☐
- উম্মাহর জন্য ভাবনা ☐
- ইস্তিগফার ☐
- শোকর ☐
- সকাল-সন্ধ্যার যিকির ☐
- বিশেষ দুআ ☐
- কিয়ামুল লাইল ☐
- গোল ভিজুয়ালাইজিং ☐
- ক্যালেন্ডার চেকিং ☐
- নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা ☐
- শরীরচর্চা ☐
- পর্যাপ্ত ঘুম ☐
- কুরআন অধ্যয়ন ☐
- হাদিস অধ্যয়ন ☐
- বই পড়া ☐
- প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট ☐
- সালাহ ☐☐☐☐☐
- পানি পান ☐☐☐☐☐☐☐☐
- ☐
- ☐
- ☐

### দিনের জরুরি নোট

# ডেইলি রিভিউ

## আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ/প্রজেক্টের অর্জন লিখুন

## আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

দিনের অসম্পূর্ণ কাজ নোট করুন

## অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিকল্পনা লিখুন

## আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

## আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট অনুযায়ী আপনার সার্বিক প্রোডাক্টিভিটি স্কোর কত?

| ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ | ৬ | ৭ | ৮ | ৯ | ১০ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

## প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

## দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

## ডেইলি প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

### দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

৮০% সাফল্য বয়ে আনে এমন একটি কাজ

১ ____________ :

### দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ

সাফল্যকে আরেক ধাপ এগিয়ে নেবার মতো দুটি কাজ

২ ____________ :

৩ ____________ :

### দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ

ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এগুলোয় হাত দিন

৪ ____________ :

৫ ____________ :

৬ ____________ :

অ্যাপয়েন্টমেন্ট: ____________ :

ফোন কল: ____________ :

ইমেইল: ____________ :

### লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

তারিখ

### লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

- পরিবার ও সম্পর্ক ☐
- হালাল বিনোদন ☐
- স্বেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ ☐
- ক্যারিয়ার/বিজনেস ☐
- জার্নালিং ☐
- উম্মাহর জন্য ভাবনা ☐
- ইস্তিগফার ☐
- শোকর ☐
- সকাল-সন্ধ্যার যিকির ☐
- বিশেষ দুআ ☐
- কিয়ামুল লাইল ☐
- গোল ভিজুয়ালাইজিং ☐
- ক্যালেন্ডার চেকিং ☐
- নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা ☐
- শরীরচর্চা ☐
- পর্যাপ্ত ঘুম ☐
- কুরআন অধ্যয়ন ☐
- হাদিস অধ্যয়ন ☐
- বই পড়া ☐
- প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট ☐
- সালাহ ☐☐☐☐☐
- পানি পান ☐☐☐☐☐☐☐☐
- ☐
- ☐
- ☐

### দিনের জরুরি নোট

# ডেইলি রিভিউ

## আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ প্রজেক্টের অর্জন লিখুন

## আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

দিনের অসম্পূর্ণ কাজ নোট করুন

## অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিকল্পনা লিখুন

## আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

## আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট অনুযায়ী আপনার সার্বিক প্রোডাক্টিভিটি স্কোর কত?

| ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ | ৬ | ৭ | ৮ | ৯ | ১০ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

## প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

## দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

## ডেইলি
# প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

### দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ
৮০% সাফল্য বয়ে আনে এমন একটি কাজ

১ ______ :

### দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ
সাফল্যকে আরেক ধাপ এগিয়ে নেবার মতো দুটি কাজ

২ ______ :

৩ ______ :

### দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ
ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এগুলোয় হাত দিন

৪ ______ :

৫ ______ :

৬ ______ :

অ্যাপয়েন্টমেন্ট: ______ :

ফোন কল: ______ :

ইমেইল: ______ :

### লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

তারিখ

### লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

- পরিবার ও সম্পর্ক ☐
- হালাল বিনোদন ☐
- স্বেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ ☐
- ক্যারিয়ার/বিজনেস ☐
- জার্নালিং ☐
- উম্মাহর জন্য ভাবনা ☐
- ইস্তিগফার ☐
- শোকর ☐
- সকাল-সন্ধ্যার যিকির ☐
- বিশেষ দুআ ☐
- কিয়ামুল লাইল ☐
- গোল ভিজুয়ালাইজিং ☐
- ক্যালেন্ডার চেকিং ☐
- নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা ☐
- শরীরচর্চা ☐
- পর্যাপ্ত ঘুম ☐
- কুরআন অধ্যয়ন ☐
- হাদিস অধ্যয়ন ☐
- বই পড়া ☐
- প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট ☐
- সালাহ ☐☐☐☐☐
- পানি পান ☐☐☐☐☐☐☐☐
- ☐
- ☐
- ☐

### দিনের জরুরি নোট

# ডেইলি রিভিউ

## আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ/প্রজেক্টের অর্জন লিখুন

## আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

দিনের অসম্পূর্ণ কাজ নোট করুন

## অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিকল্পনা লিখুন

## আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

## আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট অনুযায়ী আপনার সার্বিক প্রোডাক্টিভিটি স্কোর কত?

| ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ | ৬ | ৭ | ৮ | ৯ | ১০ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

## প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

## দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

ডেইলি
# প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

## দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

৮০% সাফল্য বয়ে আনে এমন একটি কাজ

১ ____________________ :

## দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ

সাফল্যকে আরেক ধাপ এগিয়ে নেবার মতো দুটি কাজ

২ ____________________ :

৩ ____________________ :

## দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ

ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এগুলোয় হাত দিন

৪ ____________________ :

৫ ____________________ :

৬ ____________________ :

অ্যাপয়েন্টমেন্ট: ____________________ :

ফোন কল: ____________________ :

ইমেইল: ____________________ :

## লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

তারিখ

### লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

- পরিবার ও সম্পর্ক ☐
- হালাল বিনোদন ☐
- স্বেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ ☐
- ক্যারিয়ার/বিজনেস ☐
- জার্নালিং ☐
- উম্মাহর জন্য ভাবনা ☐
- ইস্তিগফার ☐
- শোকর ☐
- সকাল-সন্ধ্যার যিকির ☐
- বিশেষ দুআ ☐
- কিয়ামুল লাইল ☐
- গোল ভিজুয়ালাইজিং ☐
- ক্যালেন্ডার চেকিং ☐
- নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা ☐
- শরীরচর্চা ☐
- পর্যাপ্ত ঘুম ☐
- কুরআন অধ্যয়ন ☐
- হাদিস অধ্যয়ন ☐
- বই পড়া ☐
- প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট ☐
- সালাহ ☐☐☐☐☐
- পানি পান ☐☐☐☐☐☐☐☐
- ☐
- ☐
- ☐

## দিনের জরুরি নোট

# ডেইলি রিভিউ

## আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ প্রজেক্টের অর্জন লিখুন

## আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

দিনের অসম্পূর্ণ কাজ নোট করুন

## অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিকল্পনা লিখুন

## আজকের অভিজ্ঞতা

'আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

## আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট অনুযায়ী আপনার সার্বিক প্রোডাক্টিভিটি স্কোর কত?

| ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ | ৬ | ৭ | ৮ | ৯ | ১০ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

## প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

## দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

ডেইলি
# প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

## দিনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ
৮০% সাফল্য বয়ে আনে এমন একটি কাজ

১ ____________________ ⏲ __:__

## দিনের খুব গুরুত্বপূর্ণ দুটি কাজ
সাফল্যকে আরেক ধাপ এগিয়ে নেবার মতো দুটি কাজ

২ ____________________ ⏲ __:__

৩ ____________________ ⏲ __:__

## দিনের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাজ
ওপরের কাজগুলো শেষ হলেই কেবল এগুলোয় হাত দিন

৪ ____________________ ⏲ __:__

৫ ____________________ ⏲ __:__

৬ ____________________ ⏲ __:__

অ্যাপয়েন্টমেন্ট: ____________________ ⏲ __:__

ফোন কল: ____________________ ⏲ __:__

ইমেইল: ____________________ ⏲ __:__

## লক্ষ্য বাস্তবায়নে আজকের প্রতিশ্রুতি:

তারিখ

## লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

- পরিবার ও সম্পর্ক ☐
- হালাল বিনোদন ☐
- স্বেচ্ছাসেবা/সাদাকাহ ☐
- ক্যারিয়ার/বিজনেস ☐
- জার্নালিং ☐
- উম্মাহর জন্য ভাবনা ☐
- ইস্তিগফার ☐
- শোকর ☐
- সকাল-সন্ধ্যার যিকির ☐
- বিশেষ দুআ ☐
- কিয়ামুল লাইল ☐
- গোল ভিজুয়ালাইজিং ☐
- ক্যালেন্ডার চেকিং ☐
- নতুন কিছুর অভিজ্ঞতা ☐
- শরীরচর্চা ☐
- পর্যাপ্ত ঘুম ☐
- কুরআন অধ্যয়ন ☐
- হাদিস অধ্যয়ন ☐
- বই পড়া ☐
- প্রোডাক্টিভ হ্যাবিট ☐
- সালাহ ☐☐☐☐☐
- পানি পান ☐☐☐☐☐☐☐☐
- ☐
- ☐
- ☐

## দিনের জরুরি নোট

# ডেইলি রিভিউ

### আজকের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ/প্রজেক্টের অর্জন লিখুন

### আজকের অসম্পূর্ণ কাজ

দিনের অসম্পূর্ণ কাজ নোট করুন

### অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নে পরবর্তী পদক্ষেপ

অসম্পূর্ণ কাজটি বাস্তবায়নের পরিকল্পনা লিখুন

### আজকের অভিজ্ঞতা

আজ নতুন কিছু শিখেছেন কি?

### আজকের প্রোডাক্টিভিটি স্কোর

লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট অনুযায়ী আপনার সার্বিক প্রোডাক্টিভিটি স্কোর কত?

| ১ | ২ | ৩ | ৪ | ৫ | ৬ | ৭ | ৮ | ৯ | ১০ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

### প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

### দিনশেষে আত্মমূল্যায়ন

# উইকলি
# প্রোডাক্টিভ অ্যাকশন প্ল্যান

## সপ্তাহের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ

৮০% সাফল্য বয়ে আনে এমন একটি কাজ বা প্রজেক্ট

১ ____________________

## সপ্তাহের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির পরিকল্পনা

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ বা প্রজেক্টটি বাস্তবায়নে দৈনিক পদক্ষেপসমূহ

১ ____________________

২ ____________________

৩ ____________________

৪ ____________________

৫ ____________________

৬ ____________________

৭ ____________________

অ্যাপয়েন্টমেন্ট:

ফোন কল:

ইমেইল:

## লক্ষ্য বাস্তবায়নে সপ্তাহের প্রতিশ্রুতি:

তারিখ

### লাইফ-ব্যালেন্স চেকলিস্ট

- [ ] নফল সিয়াম
- [ ] জুমাবারের সুন্নাহ
- [ ] সূরা কাহাফ তিলাওয়াত
- [ ] দরুদ পাঠ
- [ ] মাসজিদে সময়দান
- [ ] অসুস্থ ব্যক্তির সাক্ষাত
- [ ] পরিবারকে সময়দান
- [ ] আত্মীয়ের খোঁজখবর
- [ ] সাদাকার উদ্দ্যেশে সঞ্চয়
- [ ] ক্ষুধার্তদের খাওয়ানো
- [ ] কুরআন মুখস্ত
- [ ] হাদিস মুখস্ত
- [ ] পারিবারিক হালাকা
- [ ] সপ্তাহের বই-পাঠ
- [ ] ক্যালেন্ডার চেকিং
- [ ] অ্যাপয়েন্টমেন্ট সেটিং

## সপ্তাহের জরুরি নোট

# উইকলি রিভিউ

## সপ্তাহের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজটির অর্জন

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ন কাজ প্রজেক্টের অর্জন লিখুন

## সপ্তাহের গুরুত্বপূর্ণ অসম্পূর্ণ কাজগুলো

গুরুত্বপূর্ন অসম্পূর্ণ কাজগুলোর নোট করুন

## কাঙ্ক্ষিত অর্জন  না হওয়ার কারণ

## কাঙ্ক্ষিত অর্জনে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ

১

২

## সপ্তাহের বিশেষ অভিজ্ঞতা

বিগত সপ্তাহে বিশেষ কিছু শিখেছেন কি?

## সপ্তাহের প্রজেক্ট প্রোগ্রেস

সপ্তাহের প্রধান লক্ষ্যের অগ্রগতি চিহ্নিত করুন

| ১০% | ২০% | ৩০% | ৪০% | ৫০% | ৬০% | ৭০% | ৮০% | ৯০% | ১০০% |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

## প্রোডাক্টিভিটি বৃদ্ধির জন্য করণীয়:

## সপ্তাহ শেষে আত্মমূল্যায়ন